

LOS ESTIRAMIENTOS

Para comprender la importancia de los estiramientos en el deporte y en general en la vida diaria, vamos a describir brevemente el aparato locomotor.

A groso modo podemos decir que el aparato locomotor se divide en articulaciones y músculos. Una **articulación** está formada por dos extremos óseos unidos por elementos no elásticos (ligamentos, cápsula articular...).

Las articulaciones por sí mismas no pueden moverse, si no que necesitan de los **músculos**. Éstos se insertan en los huesos acercando o alejando sus extremos, de lo cual resulta el movimiento. Las articulaciones serían como las bisagras de una puerta y los músculos la fuerza externa que la abre o la cierra.

Cuando decimos que una persona tiene poca flexibilidad generalmente nos referimos a los músculos, pero esta cualidad también depende de las articulaciones, ya que si una articulación está rígida no alcanzaremos el movimiento completo. Por tanto deberemos trabajar la movilidad articular y la flexibilidad muscular.

BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS

La inactividad o sedentarismo propicia un acortamiento muscular progresivo que favorece lesiones como contracturas musculares o lumbalgias (entre otras muchas) y expone al individuo a un mayor riesgo lesional durante la práctica deportiva.

Por tanto antes de jugar a golf (y en general cualquier deporte) es indispensable realizar un calentamiento previo que incluya ejercicios de movilidad articular y estiramientos. Esto es especialmente recomendable si el jugador lleva una vida sedentaria.

Durante el swing se produce una elongación muscular importante, especialmente a nivel del tronco. Si estos músculos no tienen la suficiente flexibilidad se irán produciendo microrroturas en sus fibras. Estas microrroturas a la larga disminuyen todavía más la flexibilidad y eficacia muscular y predisponen al jugador a sufrir lesiones.

Los beneficios de los estiramientos han sido probados científicamente:

- Aumentan la temperatura de los tejidos y el aporte sanguíneo
- Mejoran la circulación venosa y linfática
- Previenen los calambres musculares o los alivian en caso de haberse producido
- Alivian el dolor producido por las contracturas musculares y previenen su reaparición
- Ayudan al desarrollo del esquema corporal
- Aumentan la movilidad articular y mejoran la propiocepción
- Producen bienestar psicológico.

REALIZACIÓN DE UN ESTIRAMIENTO

* Ante todo, un estiramiento **NUNCA DEBE PRODUCIR DOLOR**. Hemos de notar la tensión muscular quedándonos en el límite del dolor pero sin llegar a sentirlo.

* **NO HAY QUE HACER REBOTES**. Una vez conseguida la tensión óptima mantenemos el estiramiento al menos 15 segundos para cada músculo. Cuando notamos que cede esa tensión, aumentamos un poco más y volvemos a mantener la posición durante otros 15 segundos.

* El músculo debe estar lo más **RELAJADO** posible.

* Debemos acompañar el estiramiento con una **RESPIRACIÓN ADECUADA**. Coger aire por la nariz y expulsarlo lentamente por la boca cuando estemos aumentando la tensión muscular.

ANTES DEL EJERCICIO

1.- Antes de realizar los ejercicios específicos de calentamiento o estiramiento dedique 2 ó 3 minutos a **caminar** a buen ritmo para ir “despertando” al aparato locomotor. Puede realizar esta actividad en el campo o en el gimnasio, donde dispone de una cinta andadora, bicicletas estáticas...

2.- Después de esta “puesta a tono”, comenzaremos a calentar las **piernas**.

A) MOVILIDAD ARTICULAR:

- CÍRCULOS CON LOS TOBILLOS
- CÍRCULOS CON LAS RODILLAS
- CÍRCULOS CON LAS CADERAS

B) ESTIRAMIENTOS

- GEMELOS (pantorrillas)
- ISQUIOTIBIALES (parte posterior del muslo)
- ADDUCTORES (parte interna del muslo)
- CUÁDRICEPS (parte anterior del muslo)
- PSOAS (parte anterior más superior del muslo)

3.- Después calentaremos los **brazos**.

A) MOVILIDAD ARTICULAR

- GIROS DE HOMBROS HACIA DELANTE Y ATRÁS
- BRACEOS
- GIROS DE MUÑECAS
- ABRIR Y CERRAR DEDOS

B) ESTIRAMIENTOS

- PECTORALES Y BÍCEPS
- TRICEPS
- ANTEBRAZOS:
 - EPICONDÍLEOS
 - EPITROCLEARES

4.- Por último prepararemos el **tronco**.

A) MOVILIDAD DE LA COLUMNA VERTEBRAL

- GIROS AGARRANDONOS LAS MANOS POR DELANTE
- INCLINACIONES HACIA LOS LADOS
- FLEXIONES HACIA DELANTE (Suavemente)
- GIROS DE CUELLO (Mirar hacia los lados, suavemente)

B) ESTIRAMIENTOS

- DORSAL ANCHO
- ABDOMINALES
- CUADRADO LUMBAR
- TRAPECIOS

4.- Podemos acabar también realizando 3 ó 4 **respiraciones diafragmáticas**: Hinchamos el vientre cogiendo aire por la nariz y lo deshinchamos echándolo por la boca. Esto nos ayudará a comenzar el juego más relajados.

NOTA.

- *SI ALGÚN ESTIRAMIENTO DE LOS QUE SE EXPONEN A CONTINUACIÓN LE CAUSA DOLOR, NO SABE CÓMO REALIZARLO O NO LOCALIZA BIEN LA TENSIÓN CONSULTE CON LA FISIOTERAPEUTA PARA QUE LE ENSEÑE A REALIZARLO CORRECTAMENTE.*
- *SI NUNCA HA REALIZADO ESTIRAMIENTOS CONSÚLTELO IGUALMENTE.*

DESPUÉS DEL EJERCICIO

1.- Estiramientos de las **piernas**.

- GEMELOS
- TIBIAL ANTERIOR (“espinilla”)
- ISQUIOTIBIALES
- ADDUCTORES
- CUÁDRICEPS
- PSOAS

2.- **Brazos**

- PECTORALES
- TRÍCEPS
- BÍCEPS
- ANTEBRAZOS

3.- **Tronco**

- DORSAL ANCHO
- CUADRADO LUMBAR
- ESPINALES
- ABDOMINALES

4.- Cuello

- TRAPECIOS
- ESPLENIOS
- ESPINALES