

## ESTIRAMIENTO DEPORTIVO

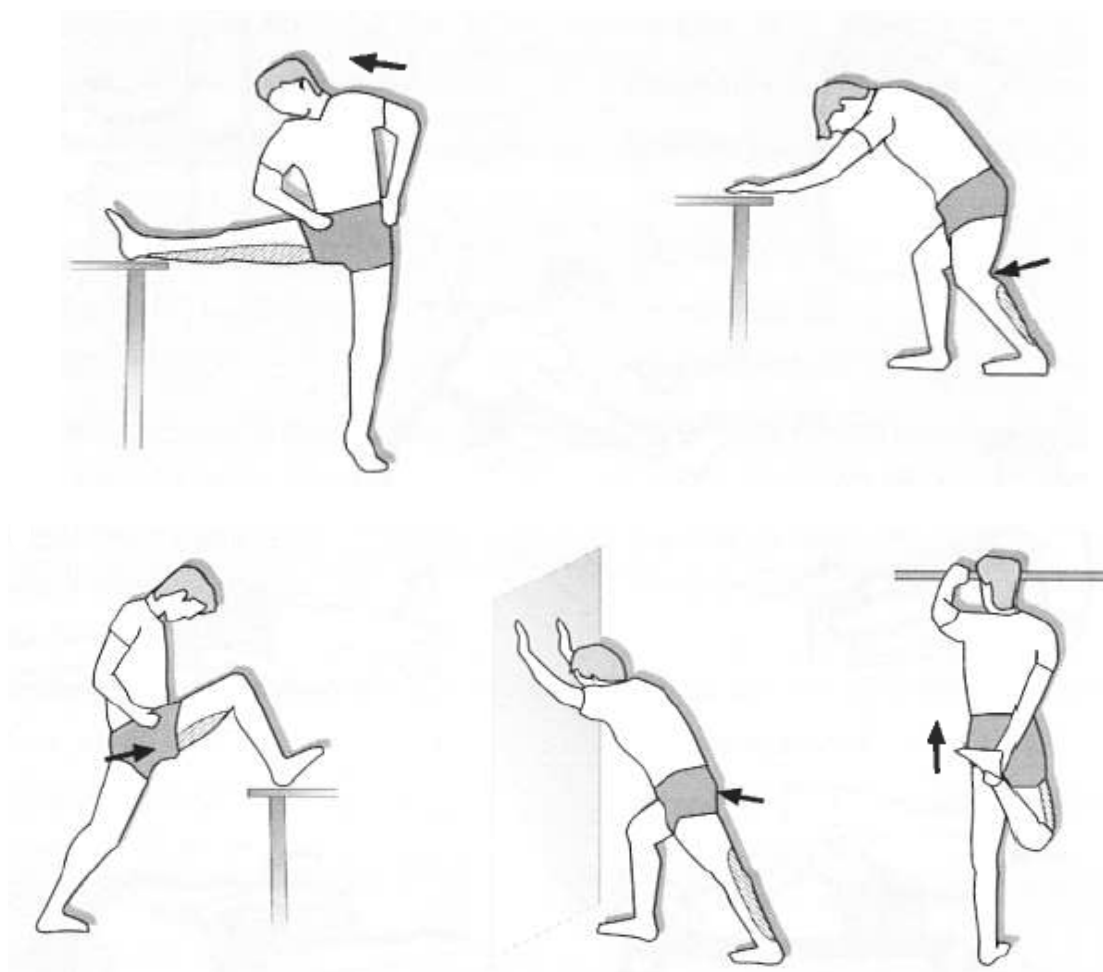
Los estiramientos son para el deportista una fase fundamental de su entrenamiento.

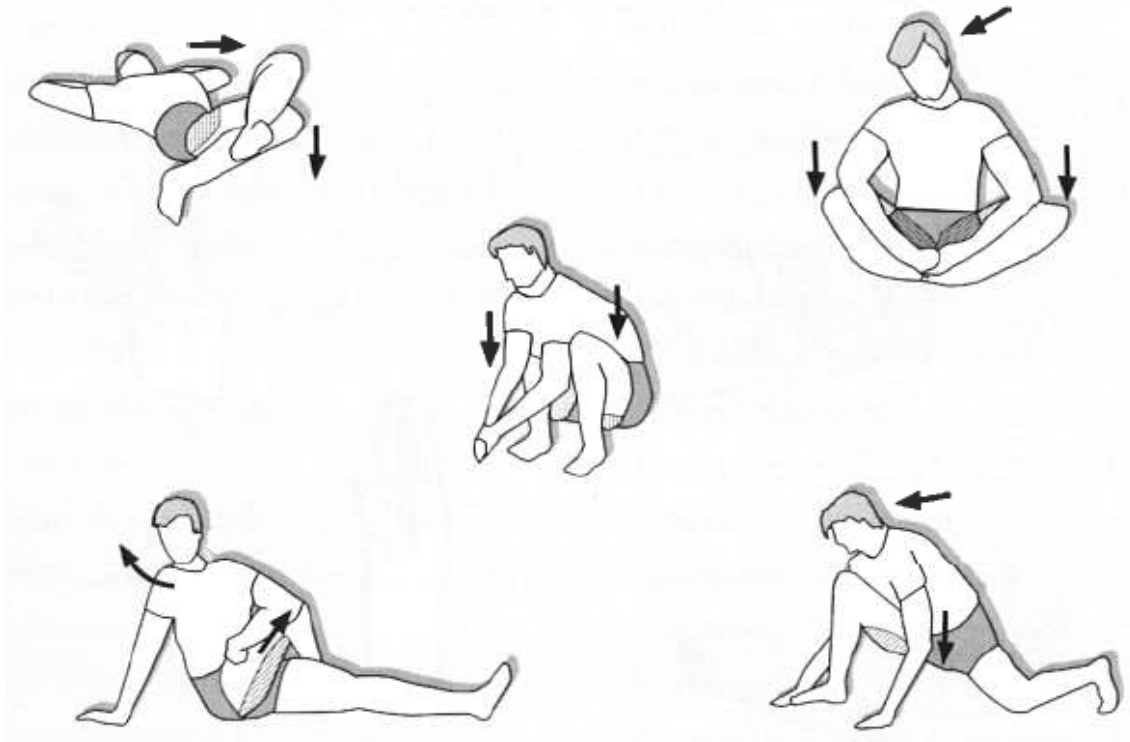
La fatiga muscular impide la plasticidad adecuada del músculo y su funcionamiento diario se resiente. Si después de correr no estiramos, la rigidez articular y la congestión muscular pueden precipitar una lesión.

Antes de llegar a esta situación, el cuerpo avisa con calambres, pequeños pinchazos, pesadez y sensación de agarrotamiento en los músculos más castigados.

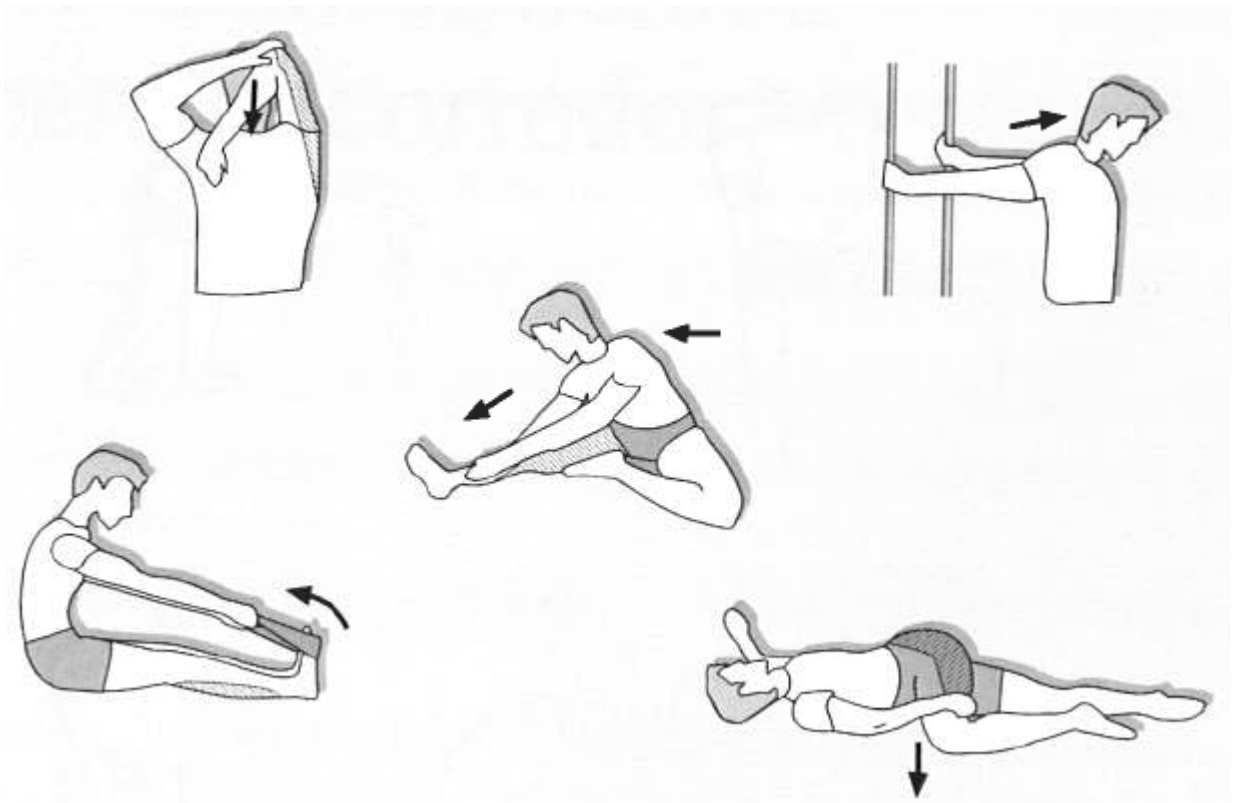
El estiramiento más seguido por corredores de todo el mundo es aquel que se hace sin “rebotes”, contrayendo selectiva y aisladamente el músculo que deseamos estirar, y manteniendo dicha contracción cinco o seis segundos.

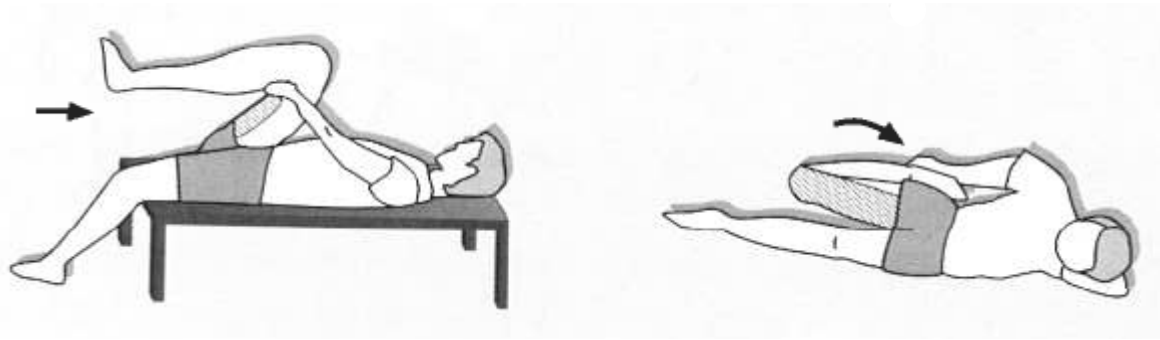
Pasada esta tensión controlada, relajamos otros cinco o seis segundos y aprovechamos estos instantes para ganar recorrido articular hasta sentir un tope o tensión muscular agradable (se debe notar tensión pero sin que duela). En esta posición, nos mantenemos veinte segundos.



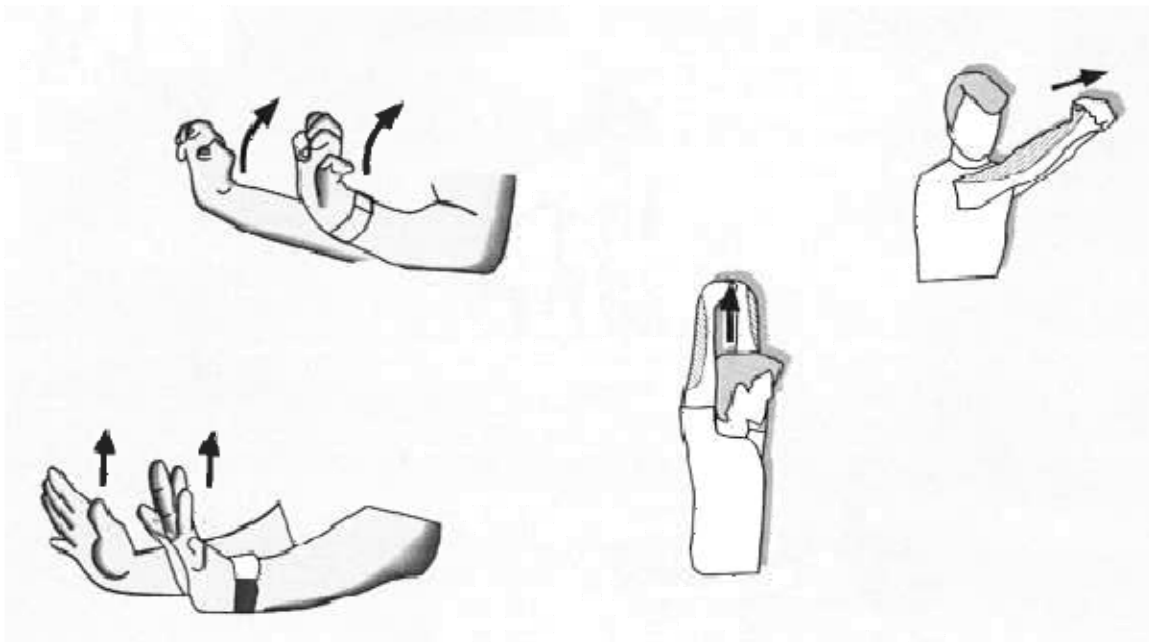


Duración: 20 segundos    Repetición: 1 vez





Duración: 20 segundos    Repetición: 1 vez



Duración: 5 segundos    Repetición: 3 veces