

ESTIRAMENTS DINÀMICS I ESTÀTICS

23 novembre, 2017



Hi ha moltes formes de fer estiraments musculars, depenent de l'objectiu que desitgem aconseguir. Tractem dels estiraments musculars dinàmics i els estàtics, i el moment on uns són més recomanables que altres.

Estiraments

Els estiraments són exercicis dirigits a mantenir o millorar la mobilitat l'elasticitat i flexibilitat dels músculs a través d'una elongació progressiva de les seves fibres. Per fer aquests estiraments hi ha diferents tècniques a seguir depenen de l'objectiu que es desitgi fer amb ells.

Els estiraments poden ser estàtics o dinàmics, i cadascú d'ells compleix una funció diferent,

Estiraments dinàmics:

L'estirament dinàmic fa referència als estiraments que es realitzen de manera activa mitjançant moviments suaus i controlats per elongar les fibres musculars, que va augmentant de manera gradual i progressiva, preparant al múscul per l'activitat física, a diferència dels estiraments estàtics que pel contrari provoquen una resposta inhibidora.

Beneficis dels estiraments dinàmics

Mitjançant els estiraments musculars dinàmics s'observen una sèrie de beneficis:

- L'estirament dinàmic prepara el múscul per iniciar l'activitat esportiva.

- Augmenta el flux sanguini.
- Millora el rang de moviment.
- Millora l'oxigenació dels teixits.
- Millora el rendiment esportiu.
- Preveu lesions esportives.
- Milloren la força i la resistència muscular.
- Milloren la flexibilitat dels músculs.
- Li donen major capacitat d'agilitat al cos.

Els estiraments dinàmics ens brinden una gran varietat de beneficis, però aquests han de ser realitzats de manera correcta per evitar provocar un efecte contrari al que es desitja obtenir.

Cóm es realitza un estirament dinàmic correctament

Per gaudir dels beneficis d'un estirament dinàmic, és necessari que es faci correctament, sobre tot tenint en compte aspectes com els que comentem a continuació.

- L'estirament dinàmic es realitza mitjançant moviments, però s'ha de cuidar la qualitat del moviment, ja que aquests no poden ser ni bruscos ni descontrolats. Ha d'existir en tot moment una connexió de la nostra ment amb el nostre cos per poder percebre cada sensació i mantenir una adequada qualitat del moviment.
- A més s'han d'evitar els moviments de rebot.
- Els estiraments dinàmics formen part de l'escalfament, per la qual cosa és important que si encloguin la mobilització de les articulacions involucrades en la pràctica esportiva.
- És important respectar els rangs de moviment, no perquè l'estirament es realitzi de manera activa significa que s'arribarà més enllà dels nostres límits corporals, per tant l'estirament ha de ser en tot moment **progressiu**.
- És important cuidar la nostra respiració durant la realització dels estiraments.

Estirament estàtic

Un estirament estàtic consisteix en estirar el múscul fins el punt en que se sent una lleu molèstia, però no fins a on se sent dolor. L'estirament i la posició es mantenen sense moviment per un període de temps. Molts recomanen mantenir l'estirament de 15 a 30 segons i fer-lo de tres a cinc vegades.

Quan es fan correctament, els estiraments estàtics són relativament segurs i poden millorar la flexibilitat. Un exemple d'estirament estàtic és el de tocar els peus amb els dits de les mans, sent aquest l'estirament en la part posterior de les cuixes.

Estiraments dinàmics o estàtics?

Més enllà d'aquesta pregunta, la clau dels estiraments radica en la seva execució, ja siguin estàtics o dinàmics. Però, aquests estiraments tenen certes diferències que els fan més recomanables depenent de la ocasió.

Estudies avalen l'efectivitat dels estiraments dinàmics previs a la pràctica esportiva, ja que activen el múscul, augmenta el reg sanguini i la flexibilitat de les fibres muscular, a diferència dels estiraments estàtics que han demostrat tenir un efecte inhibitori a nivell neuromuscular que provocarà una disminució del rendiment durant l'execució de l'esport. Però poden ser beneficiosos si es realitzen per un curt període de temps.

Per tant, la idea seria realitzar ambdós estiraments cuidant la qualitat del moviment en els estiraments dinàmics i el temps de duració en els estàtics.