

# ELS ESTIRAMENTS MUSCULAR EN UN ESPORTISTA SÓN FONAMENTALS



Els que practiqueu esport teniu consciència de la importància que té l'estirament. Però no seria la primera vegada que ens trobem amb persones que no fan aquests estiraments de forma adequada.

## Quines conseqüències té un bon treball d'estirament en l'esport

Tots els esports estan basats en el funcionament de l'aparell muscular esquelètic, més concretament en el sistema muscular, per tant si el seu estat de longitud i funcionament mecànic no és l'òptim, hi haurà una repercussió negativa en el rendiment esportiu i en els objectius aconseguits.

Els músculs basen gran part de la seva capacitat en generar força en el recorregut que són capaços de fer des de la seva màxima longitud fins a la seva contracció. A l'estirar-se el múscul carrega una energia que descarrega contra la contracció muscular i el consegüent moviment.

Per tant, un treball d'estirament muscular complet, intens, durador i freqüent donarà resultats d'un major rendiment esportiu i per tan una millora en marques i objectius assolits.

Per altre costat, els desequilibris musculars entre el costat esquerra i el del dret o entre la part posterior i la part anterior generaran no només una disminució del rendiment esportiu sinó també un major patiment mecànic de totes les estructures musculars, articulars, ... que implicaran el patiment de tot tipus de lesions, tendinitis i trencaments musculars.

## Motiu pel qual hem d'estirar en l'esport

- Redueix la tensió muscular.
- Augmenta l'amplitud i la coordinació de moviments.

- Preveu lesions futures.
- Prepara la musculatura per l'activitat física.
- Millora el coneixement del teu propi cos.
- Millora la circulació.
- Ajuda a la reabsorció d'àcid làctic evitant la fatiga muscular.
- Aconseguim un benestar físic i també psicològic.

## Com hem d'estirar

Quan estirem un múscul el que estem fent és distanciar els dos punts d'inserció d'aquest. La finalitat és separar els extrems del múscul perquè les seves fibres s'estirin. Per això, un d'aquests punts ha de mantenir-se fixa anant variant l'amplitud sobre el punt mòbil. A l'hora d'estirar hem tenir clars una sèrie de qüestions:

- Hem de respectar els plans i eixos a més a més de l'amplitud articular.
- Hem de col·locar al múscul en estat de pre estirament i que la posada de tensió sigui lenta i progressiva.
- No ha de fer mal, hem de notar certa tensió això si per ens ha de resultar tolerable.
- Durant l'estirament haurem de respirar profundament i regularment.
- Hem de respectar els temps d'estirament.
- D'una tensió progressiva fins a la tensió màxima del múscul.
- Mantenir la tensió màxima aproximadament 20 segons.
- Tornada a la posició inicial lenta i progressivament.
- Temps de repòs: la suma del temps empleat en els tres passos anteriors.

## Quan hem d'estirar

No és imprescindible estirar abans o després de l'entrenament regular, sinó que simplement és important estirar en algun moment. Pot ser al despertar-nos, abans d'acostar-nos o durant les pauses de treball. Evidentment abans i després de l'exercici. I acostumar-nos a fer-los regularment al dia en la nostra vida diària.

## En esportistes

Sempre haurem d'estirar abans i després de l'exercici. És més recomanable fer estiraments balístics abans de la pràctica esportiva i deixar els estiraments estàtics per després de l'exercici. Però és cert que existeix gran controvèrsia amb respecte a aquest tema.

Durant l'escalfament es recomana treballar la mobilitat de les articulacions més implicades i fer estiraments de la musculatura més implicada en l'esport que practiquem.

Després de l'activitat es recomana fer estiraments per disminuir el to, afavorir la circulació i eliminar l'àcid làctic.

Durant l'activitat física, quan fem una activitat en sèries de sèries on es facin descansos, estan indicats per evitar la pèrdua d'elasticitat i facilitar la recuperació muscular.

***Font: Fisioteràpia online***