

VIDA I MIRACLE DELS ESTIRAMENTS

Què són? Podem considerar els estiraments un enllaç necessari entre la vida sedentària i l'activa, entre el repòs i la pràctica esportiva, que permet mantenir els músculs flexibles i preparats abans de la pràctica esportiva, o bé deixar-los prou relaxats durant i després d'aquesta, segons el cas. Si es combinen amb l'adequada tècnica respiratòria, se n'incrementa considerablement l'efectivitat i aconseguirem grans nivells de relaxació física i psíquica.

Quan i perquè fer-ne? tal com ja s'apuntava, els estiraments es poden realitzar abans d'iniciar una activitat física, a manera d'escalfament, durant la mateixa activitat, per evitar tensions excessives i augmentar el rendiment, o al final de la mateixa, que és quan són realment imprescindibles, per relaxar el to muscular i facilitar el reg sanguini, facilitant una ràpida recuperació muscular.

Altrament, també es poden destinar sessions específiques a l'entrenament de la flexibilitat amb l'objectiu d'incrementar la mobilitat articular. En aquests casos els estiraments duraran més temps i ens aproximarem més al límit d'elasticitat, requerint més esforç per part nostra i uns coneixements tècnics adequats per a una pràctica segura.

Com és "estirament correcte"? mitjançant una tensió suau i mantinguda, concentrant-nos en els músculs que s'estan estirant i adaptant els exercicis a l'estructura muscular, flexibilitat i graus de tensió de cada persona.

Els estiraments han de ser els més amplis possibles, però **SENSE ARRIBAR MAI AL LLINDAR DE DOLOR**, mantenint el punt màxim d'estirament entre 15 i 30 segons i mantenint una respiració regular en tot moment, que faci coincidir l'expiració amb el moment que cerquem una mica més d'elongació (l'expiració d'aire activa un mecanisme que relaxa el múscul i que ens protegeix de possibles contraccions reflexes del múscul, que pot veure una elongació excessiva com un atac a la seva integritat). Entre un estirament i un altre s'ha de relaxar el múscul durant 15-20 segons. Tot i que aquests "tempos" poden variar amb l'experiència de cadascú.

No es recomana fer rebots ni estirar el múscul fins que sentim dolor ja que, tot i que poden ésser efectius, i fins i tot recomanables per a determinats objectius, augmenten sensiblement el risc de lesió i mai no s'han d'aplicar en un context de complement a l'entrenament: abans d'entrenar, al múscul no li convé una relaxació o elongació extrema, perquè no està prou preparat i perquè l'esport que farem a continuació requerirà d'una certa tensió i subjecció muscular; i durant i després de l'exercici, especialment si aquest és intens, el múscul ha patit microrotures i està fatigat, de manera que no se li pot exigir un gran esforç d'elongació sense risc de fer-se mal. Així doncs, després d'una llarga caminada

per la muntanya, de fer sèries, o d'aixecar grans pesos, no intenteu precisament aquell dia de batre el rècord de flexibilitat: especialment en aquests moments, estirar ha de ser bàsicament una activitat SUAU i AGRADABLE, amb una respiració lenta, rítmica i controlada (i repetim, expirant al realitzar l'estirament).

Resum d'avantatges: A part de la millora en la flexibilitat, necessària per a la pràctica de qualsevol esport, amb la pràctica habitual d'exercicis d'estiraments aconseguirem:

- Evitar lesions comuns, com distensions, esquinços, tendinitis, molèsties a les articulacions, etc.
- Reduir el nivell d'estrès general.
- Millorar la coordinació dels moviments.
- Millorar el coneixement del cos.
- Millorar la circulació sanguínia i l'eliminació de toxines del múscul.
- Facilitar una correcta alineació postural.
- Relaxació física i psíquica.
- Sensació agradable de benestar.

Consell i comiat: Recorda que els estiraments són una de les millors maneres de relaxar els músculs i alliberar-te de tensions i estrès després de l'exercici: incorpora'ls al teu menú esportiu!