

# ***NEW STRECHING***

## ***2 x STEP***

Por:  
José M. FANDIÑO  
Telf./Fax:986/614210  
e-mail: [jfandinho@afitdomajo.com](mailto:jfandinho@afitdomajo.com)  
Web: [www.afitdomajo.com](http://www.afitdomajo.com)

## **NEW STRECHING 2xSTEP**

Esta sesión se basa en la realización de ejercicios clásicos de estiramientos (método pasivo-asistido) y variantes de los mismos, a través de la ayuda de un compañero/a y el soporte del “STEP”. Este facilitará la postura del que realiza el estiramiento y de su asistente, consiguiendo de esta manera unos ejercicios más seguros y eficaces.

No debemos olvidar que los estiramientos asistidos y las distintas variantes del F.N.P. (Facilitación Neuro Muscular Propioceptiva), han sido y siguen siendo cada vez más utilizados por los Fisioterapeutas para rehabilitar a personas lesionadas. Así pues, ¿Por qué no ayudamos a nuestros alumnos, incorporando gran parte de estos ejercicios a nuestras sesiones?

### **OBJETIVOS DEL NUEVO “S 2/S”**

Dar más variedad a las fases ó sesiones destinadas a los estiramientos.

## **BENEFICIOS**

- Reduce el grado de tensión muscular
- Previene y/o disminuye las molestias musculares
- Reduce el riesgo de lesiones
- Mejora el sistema circulatorio
- Ayuda a aumentar el rango de movimiento, como consecuencia a mejorar el rendimiento.
- Mejora el equilibrio entre los músculos fásicos y tónicos.

## **VENTAJAS E INCONVENIENTES**

El sistema de estiramiento Pasivo-Asistido tiene sus ventajas, pero también sus inconvenientes.

### **VENTAJAS:**

En casi el 95% de las sesiones se suelen realizar los estiramientos de forma individual. Al hacerlo por parejas ganamos en ....

- Variedad
- Más motivación
- Ayuda a mantener una correcta postura al realizar el estiramiento.
- Más posibilidades de mejorar los resultados
- Y sobre todo, la interrelación entre compañeros

## **INCONVENIENTES:**

El más importante es que realizados de forma descuidada, puede ocasionar lesiones, ya que la persona que está ayudando a estirar no percibe las sensaciones, ni los límites de elongación de su compañero, y en consecuencia puede llegar a sobre elongar el músculo en cuestión.

Ello se evitará siempre que haya una perfecta comunicación entre ambos.

## **RECOMENDACIONES**

Los ejercicios “S 2xS” pueden realizarse dentro de la fase final de una sesión de Aeróbic ó puede constituir una sesión por si misma.

El cuerpo de cada persona es único y tiene una capacidad de movimientos diferente y peculiar al iniciar la práctica de los ejercicios.

No se trata de competir, tanto si se practican los ejercicios en solitario, en pareja ó en grupo. Avanzar al ritmo que mejor convenga a la propia comodidad.

Llevar a cabo los ejercicios gradualmente, pues lo que cuenta es la sensación que produce el ejercicio, y no el grado de estiramiento que se consiga. Esto último vendrá más adelante.

## **IMPORTANCIA DE LA RESPIRACIÓN**

Los pulmones tienen un papel pasivo en la respiración, expandiéndose cuando el tórax se ensancha y cerrándose cuando éste se reduce de tamaño. Así pues, la respiración mecánica depende del ensanchamiento y compresión del tórax. Los principales músculos responsables de éste movimiento son el diafragma, en la parte inferior del tórax, que ensancha éste de arriba abajo, y los intercostales, que lo ensanchan de un costado a otro y de atrás hacia delante.

Otros músculos importantes en la respiración, además de los intercostales y el diafragma, son los del abdomen. Estos actúan en directa armonía con el diafragma. Cuando éste se contrae los músculos abdominales se relajan; el diafragma se relaja, los músculos abdominales se contraen.

Al inspirar, el diafragma desciende para ampliar la cavidad torácica. Al descender, comprime los órganos abdominales que, a su vez, empujen hacia fuera el tabique abdominal. Pues bien, si los músculos abdominales están rígidos y tensos, presentan resistencia al empuje hacia abajo del diafragma y la cavidad torácica no puede ampliarse al máximo, lo cual limita la profundidad de la respiración. Así pues, no cabe duda que los músculos abdominales tensos o poco elásticos entorpecen directamente la acción del diafragma y, por tanto, la profundidad del movimiento respiratorio.

Por tanto, una profunda y coordinada respiración, facilitará en gran medida la correcta ejecución y máxima efectividad de los estiramientos.