

NEW STRECHING

2 x STEP

Por:
José M. FANDIÑO
Telf./Fax:986/614210
e-mail: jfandinho@afitdomajo.com
Web: 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.