

¿Es lo mismo Flexibilidad y los estiramiento?

La flexibilidad es el radio de acción de una articulación o de un grupo de articulaciones, en cambio los estiramiento mas llamados comúnmente elongaciones musculares, es una forma de ejercicio concreta diseñada para aumentar o mantener la flexibilidad.

La elongación consiste en alcanzar la máxima amplitud de movimiento articular, se realiza en una sola repetición sin insistencia, en forma lenta, manteniendo la posición algunos segundos a su máxima amplitud, esto provoca un leve molestar en el músculo el cual nos orienta si la elongación esta bien realizada.

Las elongaciones se recomiendan realizar en sentido ascendente empezando por el tobillo y terminando en las muñecas.

Las elongaciones al inicio de la sesión de entrenamiento sirven para activar el músculo y la articulación y orientarla al trabajo posterior, no ayudan en mejorar la flexibilidad del músculo, las elongaciones al final de la sesión de entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad, tiene un carácter de regenerativo, preventivo de lesiones como (contracturas y calambres), las elongaciones se pueden usar también como descanso activo.