



Sesión 21: Estiramientos: La Verdad sobre la Flexibilidad

Para mejorar su salud y condición física, considere...



Un programa de ejercicio balanceado incluye estos cuatro componentes. Cada uno de ellos beneficia al cuerpo de diferente manera.

Uno de los objetivos del programa GLB es ayudarlo a lograr buena condición física... haciéndolo de una manera segura.

Usted ya ha aprendido sobre los beneficios a la salud y la condición física de hacer actividades **aeróbicas** regularmente, maneras de mejorar su **fortaleza**, y ha sido alentado a hacer ejercicios suaves de estiramiento para ayudar con la **flexibilidad**.

Ahora examinaremos la flexibilidad en más detalle.

¿Qué es la flexibilidad?

- La flexibilidad es la habilidad de las articulaciones de moverse a través de su rango completo de movimiento.
- Usted depende de ser flexible para llevar a cabo las actividades cotidianas, tales como agacharse para atarse los zapatos o girar para ver quién le está llamando.

¿Porqué es importante la flexibilidad?

- La flexibilidad es un componente importante del condicionamiento físico que se descuida con gran frecuencia. La flexibilidad no es solo importante para los bailarines, gimnastas y los atletas de las artes marciales. La flexibilidad es una parte importante del condicionamiento físico para todos, sin importar edad, género, metas o experiencia.
- Se ha demostrado que la falta de flexibilidad de la espalda inferior y los tendones de la corva (parte posterior del muslo) contribuyen al dolor lumbar.
- Tener una buena flexibilidad, ayudará a aliviar la rigidez, prevenir lesiones y mantener un buen rango de movimiento en las articulaciones.

Con el paso de los años, sus músculos naturalmente pierden fuerza y volumen y pueden volverse menos flexibles y más rígidos. Esto puede afectar la capacidad de movimiento de las articulaciones, produciendo rigidez tanto de los músculos como de las articulaciones. Es esta pérdida de elasticidad de los tejidos lo que causa el endurecimiento de los músculos y las articulaciones. Hay una gran variedad de ejercicios y actividades que contribuyen a mejorar la flexibilidad.

Al principio del programa, en la Sesión # 4, le proporcionamos las guías para hacer estiramientos con seguridad. Siendo esto MUY importante, vamos a repetirlo brevemente.

El calentamiento relaja los músculos y previene lesiones.

Guía para Mantenerse Seguro Cuando hace Estiramientos

Aparte de nadando bajo el agua, nunca contenga la respiración cuando hace un gran esfuerzo. Cuente en voz alta si eso le ayuda.

- Haga un corto calentamiento *antes* de estirarse.
- Use ropa confortable, nada que limite su movimiento.
- Muévase lentamente hasta que sienta el músculo estirarse. Un estiramiento seguro es suave y relajante.
- Mantenga el estiramiento firme por 15 a 30 segundos. NO rebote.
- Relájese. Luego repita de 2 a 3 veces.
- Asegúrese de estirar ambos lados del cuerpo - Manténgase en equilibrio.
- Nunca se estire si tiene dolor antes de empezar.
- Si un estiramiento le causa dolor, no lo haga.
- Respire lenta y naturalmente. NO contenga la respiración.
- Manténgase siempre en control. Movimientos súbitos e inestables pueden causar una lesión. Y no permita que la gravedad lo venza.

Importante: SIN DOLOR SI HAY GANANCIA

¡Escuche a su cuerpo!

Cuando se estire no rebote. Rebotar puede llevar a la ruptura de los músculos.

Si camina en una pista pequeña asegúrese de cambiar de dirección. Este es otro buen ejemplo de mantener el equilibrio

Como mantener (o mejorar) la flexibilidad:

La mejor manera para mantener la flexibilidad es estirarse regularmente. Cualquiera que sea su edad, usted debe incorporar ejercicios de estiramiento por lo menos una vez al día.

La Formula F.I.T.T., que hemos mencionado varias veces en la sección de actividad física del programa de intervención del GLB, también se puede usar para identificar los componentes claves de un buen régimen de estiramiento necesarios para mejorar su flexibilidad de una manera segura.

	Que se debe hacer:
Frecuencia	<ul style="list-style-type: none">• Por lo menos 2 a 3 días a la semana
Intensidad	<ul style="list-style-type: none">• Hasta que sienta una pequeña molestia, NO dolor
Tipo	<ul style="list-style-type: none">• Estiramientos estáticos (NO REBOTE)
Tiempo	<ul style="list-style-type: none">• Mantenga cada estiramiento activo por lo menos de 10 a 30 segundos

Es importante que, cuando usted está haciendo ejercicios de flexibilidad, se asegure de que por lo menos hace un estiramiento de cada uno de los principales grupos musculares y que repite cada estiramiento por lo menos de 2 ó 3 veces.

El Paquete de Estiramiento PARC-PH (que recibió como parte de esta sesión) está diseñado para guiarlo a través de ejercicios de estiramiento para todo el cuerpo.

Un avance de lo que viene (La Próxima Sesión)



Lo que debe hacer:

Lo Básico:

- Mantenga el registro de su peso.
 - Pésele en su casa todos los días o por lo menos una vez por semana a la misma hora del día.
 - Anote su peso en el Libro de Registros
- Mantenga el registro de lo que come y bebe usando su Libro de Registros.
- Mantenga el registro de su actividad física en el Libro de Registros.
- Manténgase físicamente activo por lo menos 150 minutos por semana.

Rétese a sí mismo(a):

- Incluya actividades de flexibilidad en su programa de ejercicio.

Notas Adicionales:
