

# Estiramientos dinámicos antes de comenzar una actividad

Calentamiento

Los estiramientos dinámicos consisten básicamente en estirar los músculos con un movimiento suave inicial y completar el estiramiento con un impulso llevando al músculo más allá del rango de movimiento normal. Es un movimiento natural y seguro siempre y cuando se haga correctamente.

## Ventajas

- Aumenta la elasticidad de los músculos.
- Si se realizan de forma adecuada, se reducirá el tiempo empleado en el calentamiento.
- En los estiramientos estáticos se recomienda mantener el musculo estirado durante unos 30 segundos, eso disminuye la fuerza del músculo y lo relaja después de estirarlo.

Un modelo genérico de estiramientos dinámicos durante un calentamiento sería algo así:

- Comenzar con un juego o ejercicio en grupo como parte del calentamiento, a baja intensidad.
- Detener el ejercicio y comenzar con los estiramientos dinámicos (ver ejemplos en la página siguiente) de forma progresiva:
  - Oscilar ligeramente, el brazo o la pierna, estirando la extremidad y hasta sentir un punto de tensión o resistencia y volver al punto de relajación tras alcanzar el punto de resistencia.
  - Aumentar el rango de movimiento hasta que sienta que se ha alcanzado el punto máximo de resistencia, que no se puede mover la extremidad más lejos.

- **Precauciones**
  - No llegar al punto máximo de resistencia demasiado rápido, ir aumentándolo progresivamente.
  - No estirar un músculo cansado pues eso provocará que pierda elasticidad.
- Volver a repetir el ejercicio un par de veces.

### **Ejemplos de estiramientos dinámicos mediante movimientos ‘multi-direccionales’**

- Levantamiento de rodillas, de menos a más intensidad, con movimiento de brazos.
- De movimientos de patadas a media altura a movimientos de patadas altas.
- De pasos cortos alternados con media sentadillas a pasos más largos alternados con sentadillas muy bajas.
- Carreras cruzando las piernas, incrementado la amplitud del movimiento de piernas.
- Carreras en zigzag.
- Carreras laterales.
- Giros del cuerpo y desasociar el tren superior del inferior.
- Contacto con el suelo y arriba rápidamente, flexión de brazos seguido de salto arriba.