PubliCE, (PubliCE) 2002

Monograph

Flexibilidad para la Natación

Patrick S Hagerman

RESUMEN

Palabras Clave: estiramiento, nadadores, movilidad articular, economía de esfuerzo, gasto energético

Con el verano a pleno y con la temperatura en aumento, muchos de nosotros nos volcamos hacia la natación como una manera fresca de realizar ejercicio aeróbico sin sudar tanto. Pero antes de comenzar a nadar y a contar vueltas, recuerde que si bien la natación no provoca impacto sobre las articulaciones ello no significa que la flexibilidad articular no sea importante. De hecho el rendimiento en la natación puede mejorarse en gran medida si usted entrena la flexibilidad necesaria para mejorar su estilo favorito.

Los mejores nadadores incorporan el entrenamiento de la flexibilidad en sus programas de entrenamiento por dos razones principales. Primero, debido a que los músculos están estirados, las fibras individuales se alargan. Una fibra muscular mas larga puede producir mas fuerza cuando se contrae. Por lo tanto el entrenamiento de la flexibilidad ayuda a incrementar la habilidad del músculo para impulsarlo a través del agua. Segundo, cuanto menor turbulencia cree al moverse en el agua, mas rápido podrá ir. Una de las mayores causas de turbulencia es el movimiento de un lado al otro que suelen realizar las personas cuando nadan. El entrenamiento de la flexibilidad incrementará el rango de movimientos de sus articulaciones lo cual le permitirá mover las articulaciones en lugar de todo el cuerpo. Esto produce un movimiento mas fluido en el agua y crea menos turbulencia. Allysa Lutz una nadadora de nivel universitario y múltiple campeona de triatlón, cree que, “la flexibilidad hace la diferencia entre alguien que nada suave y eficientemente, y alguien que le pega al agua produciendo mas olas que propulsión”.

Un programa completo de estiramientos incluye los siguientes componentes:

1. **Una entrada en Calor Apropiada.** Los músculos y tendones pueden ser estirados mas fácilmente y mas lejos cuando usted ha entrado en calor. Piense en que sus músculos y tendones son piezas de goma; cuando la goma esta fría y usted trata de doblarlas, esta se quiebra en dos pedazos, pero cuando esta caliente se dobla y se estira. Por lo tanto antes de comenzar a elongar, juegue un poco en el agua, mueva todos los músculos, incremente un poco la frecuencia cardiaca nadando algunas vueltas a muy baja intensidad.
2. **Estire todos los músculos que va a utilizar.** Frecuentemente creemos que cuando nadamos utilizamos solamente los músculos de los hombros, los glúteos y los cuadriceps, dado que estos son los músculos que se inflaman luego de una sesión de natación. A decir verdad, utilizamos casi todos los músculos de nuestro cuerpo!! Dependiendo del estilo con que se nade (estilo libre, pecho, espalda o mariposa) algunos músculos trabajaran mas que otros, sin embargo todos deberían ser elongados.
3. **Duración de los Estiramiento**. Es muy tentador realizar el programa de estiramiento rápido para pasar a la parte divertida de la sesión, pero luego nos preguntamos porque no mejoramos nuestra flexibilidad. Para producir incrementos en la flexibilidad, cada estiramiento debería durar al menos entre 15 y 30 segundos. Un breve estiramiento puede parecer suficiente, pero en realidad no lo es. Este es uno de los casos donde mas es mejor. La investigación ha demostrado que los estiramientos de 15-30 segundos de duración mejoran la flexibilidad y que los estiramientos de hasta 2 minutos son incluso mejores. Por lo tanto, tómese unos minutos extra, y sostenga los estiramientos un poco mas.
4. **Repeticiones de los estiramientos.** Cuando usted entrena la fuerza realiza mas de una repetición por ejercicio,

por lo tanto ¿Por qué no hacer más de una repetición por estiramiento? Luego de sostener el estiramiento por 15-30 segundos, relájese por unos instantes, y vuelva a estirar nuevamente. Hallará que al segundo o tercer estiramiento podrá ir estirar aún más y sentirá que sus músculos están mucho más relajados.

5. **Intensidad del estiramiento.** Los estiramientos no deben provocar dolor. Si lo hace, es porque usted esta estirando demás. Usted debería sentir el estiramiento como un tirón suave en los tendones y en los músculos. Mantenga esa posición hasta que no sienta el estiramiento, y entonces estire un poco mas hasta que vuelva a sentir la sensación de tirón suave nuevamente. Si siente algún tipo de dolor, PARE, está estirando de más.

EL PROGRAMA

Existen muchos tipos posibles de estiramientos que lo prepararán para una sesión de natación intensa; los siguientes estiramientos tienen como objetivo el estiramiento de los músculos principales que se utilizarán con cualquiera de los estilos. Si usted sigue cada uno de estos estiramientos, mantenga la posición en cada ejercicio durante 30 segundos, y realice tres repeticiones de cada uno, este programa le tomará alrededor de 15 minutos. A pesar del escaso tiempo que le tomará realizar el programa usted observara muy pronto como mejora su potencia y velocidad de nado y por supuesto su flexibilidad.

Tibiales y Cuadriceps

Probablemente los músculos que menos se elongan en la natación son los tibiales. Durante todo el tiempo en que usted esta nadando sus pies están realizando una flexión plantar (apuntando con los dedos). Cuanto mayor sea la flexión plantar mas estirada estará su pierna lo que significa menor fuerza de arrastre en el agua, y mayor potencia en la patada. El factor limitante es la flexibilidad del músculo tibial anterior. Para estirar este músculo, colóquese de frente a una pared para poder apoyarse, tome su pie cerca de los dedos como lo muestra la figura 1, y tire de la pierna por detrás suyo, mantenga el cuerpo erguido. Deberá sentir el estiramiento en el pie y a lo largo de toda la tibia. Este estiramiento es ligeramente diferente al estiramiento del cuadriceps que se muestra en la Figura 2, en donde debe tomarse del tobillo en lugar de tomarse del pie. Con este ejercicio usted sentirá el estiramiento desde la cadera hasta la rodilla a lo largo de todo el muslo.



Figura 1. *Estiramiento del tibial anterior*



Figura 2. *Estiramiento del cuadriceps*

Isquiotibiales

Los isquiotibiales asisten a los glúteos en la parte ascendente de la patada (en donde se produce la mayor fuerza de propulsión). Para estirar los isquiotibiales siéntese en el suelo con una de las piernas extendida hacia adelante y la otra flexionada y relajada (Figura 3). Recuéstese hacia adelante, estírese y trate de tocar los dedos del pie de la pierna estirada. Utilice la otra mano para mantener la rodilla extendida. Si la pierna se flexiona, no tendrá un buen estiramiento de los isquiotibiales. Si no alcanza a tocar la punta del pie, no importa. Estírese lo mas lejos que pueda y siempre trate de alcanzar la punta del pie. Repita el estiramiento con la otra pierna.



Figura 3. *Estiramiento de los isquiotibiales*



Figura 4. *Estiramiento de los aductores*

Aductores de la Cadera

Los aductores de la cadera ayudan a empujar a sus piernas hacia atrás, y son los que producen la mayor potencia durante el estilo pecho. Si alguna vez sintió un "tirón en la ingle" pues estos son los músculos que comúnmente están contracturados. Siéntese en el piso con los talones juntos como se muestra en la Figura 4. Tómese de los tobillos y utilice los codos para presionar sobre las rodillas hacia el suelo.

Estiramientos para el Dorsal Ancho y la Espalda

Los músculos de la espalda son los que producen la potencia necesaria en la mayoría de los estilos de la natación. Estos músculos son los que lo impulsan a través del agua. Para generar una gran potencia, los músculos de la espalda deben poder moverse con facilidad a lo largo de todo el rango de movimiento. Los músculos de la parte superior de la espalda junto con el dorsal pueden ser estirados como se muestra en la Figura 5. Párese en el último peldaño de la escalera de la

piscina o en el borde de la piscina (tenga cuidado ya que puede estar resbaloso). Tómese de ambas barandas y extienda la espalda, dejando caer la cabeza por debajo de los brazos. Relaje los músculos de la espalda y sostenga el peso del cuerpo con los brazos. Esto producirá un estiramiento que se sentirá a lo largo de los brazos, en la parte posterior de los hombros y a lo largo del costado del cuerpo (músculo dorsal ancho).



Figura 5. *Estiramiento del dorsal ancho y de la espalda*



Figura 6. *Estiramiento para el pecho y los hombros*

Pecho y Hombros

Los músculos del pecho y los hombros son los que producen la potencia durante la fase de empuje de la mayoría de los estilos, pero además también asisten en la fase de recuperación, o la porción de la brazada en la cual los brazos se estiran hacia adelante para realizar la siguiente brazada. Los músculos del pecho y del hombro se estiran colocándose en el peldaño mas bajo de la escalera de la piscina, de frente al agua, mientras se sostiene de las barandas de la escalera con los brazos para atrás y con las palmas de las manos hacia afuera (Figura 6). Flexione las rodillas y deje el peso del cuerpo produzca el estiramiento de los hombros y del pecho. Usted sentirá el estiramiento en la porción superior del pecho, a través de los hombros y en los bíceps. Si experimenta algún dolor en los hombros, puede realizar una variante de este estiramiento manteniendo los codos flexionados en un ángulo de 45 grados durante el estiramiento.

Tríceps

El músculo tríceps trabaja durante la natación cuando se contrae para extender el brazo hacia el frente para comenzar la brazada, y se contrae para extender el brazo bajo el agua para propulsarlo hacia adelante. Para estirar el tríceps coloque el brazo sobre su cabeza flexionando el codo hacia la espalda como si tuviera una picadura que no puede alcanzar (Figura 7).

Tome el codo del brazo que esta estirando con la otra mano y presione hacia abajo para producir el estiramiento.



Figura 7. *Estiramiento para el tríceps*

Cita Original

Patrick Hagerman. Flexibility for Swimming. NSCA Performance Training Journal Vol.1, no 7, 12-16, 2002.