PubliCE, (PubliCE) 2005

Monograph

Flexibilidad del Núcleo: Estiramientos Estáticos y Dinámicos para la Región Central del Cuerpo

Travis Brown

RESUMEN

Palabras Clave: abdominales, lumbares, flexibilidad, cadera

INTRODUCCION

El entrenamiento de la región central del cuerpo es la última tendencia en la industria del entrenamiento. Muchos entrenadores, preparadores físicos y atletas han implementado algún tipo de ejercicio/s para el entrenamiento del núcleo para la mejora del rendimiento. Estos ejercicios están diseñados para entrenar los grandes músculos de la región central del cuerpo (abdominales, oblicuos y erectores de la columna) los cuales forman el núcleo. Estos músculos y muchos otros pequeños músculos estabilizadores son responsables de estabilizar y balancear el cuerpo. Sin embargo, poco se ha difundido acerca de cómo los atletas podrían implementar una rutina de estiramientos dinámicos para el núcleo en sus programas de entrenamiento.

Lesiones más comunes de la región central

La implementación de una rutina de estiramientos dinámicos en su programa de entrenamiento, le ayudará a reducir el riesgo de lesiones en la región central del cuerpo. Mediante un apropiado programa de flexibilidad para la región central del cuerpo se puede la incidencia o reincidencia de muchas lesiones tales como contracturas abdominales, contracturas de los flexores/abductores de la cadera, contracturas inguinales, y problemas en la columna lumbar. La mayoría de estas lesiones requieren de un extenso tiempo para curarse debido a su ubicación y al rol principal que desempeñan en el rendimiento deportivo.

Estiramientos Dinámicos

Estos estiramientos deberían ser realizados luego de una adecuada entrada en calor. Muchos de estos estiramientos pueden ser realizados utilizando las vallas de la pista (aproximadamente 6 – 8). Sin embargo, si uno no tiene acceso a este tipo de equipamiento, este puede improvisarse simulando que uno pasa por encima de vallas imaginarias. La base de estos estiramientos es la flexibilidad de la región central del cuerpo, especialmente en las caderas, y esto puede llevarse a cabo con o sin vallas.

Buenos Días

Este es un estiramiento dinámico que puede ser realizado luego de estiramientos estáticos. Usted debería realizar entre 5 y 10 repeticiones de este estiramiento. El objetivo de este estiramiento es mantener las manos detrás de la cabeza, con las rodillas ligeramente flexionadas y finalizar de pie luego de cada repetición. Colóquese de pie con sus pies separados un ancho de hombros y con las manos trabadas detrás de la cabeza. Flexione el tronco tratando de que la flexión sea lo más profunda posible. Mantenga la espalda recta, el pecho hacia delante y el peso sobre los talones. Luego de esto retorne a la posición inicial. Este es un gran estiramiento que le dará soltura a la espalda baja.

Caminata hacia Adelante (Figuras 1 y 2)

El objetivo es realizar un "saltito" en cada paso a la vez que mantiene el equilibrio tratando de no tocar la valla. Pasar por encima de las vallas con la pierna derecha primero, y luego nuevamente con la izquierda.



Figura 1. *Caminata hacia delante (pasaje de la primera pierna).*



Figura 2. *Caminata hacia delante (pasaje de la segunda pierna).*

Estocadas Laterales

Para esta ejercitación se deberían colocar un número impar de vallas (1, 3 y 5) con la menor altura que estas permitan. Pase por las vallas primero hacia la derecha y luego repita todo el ejercicio hacia la izquierda. Para realizar el ejercicio, pase por encima de la primera valla una pierna por vez de forma lateral (Figura 3). Luego de pasar la primera valla, agáchese y pase por debajo de la segunda valla hacia la derecha (Figura 4) y vuelva bajo la misma valla hacia la izquierda (Figura 5). Complete la primera serie de vallas pasando nuevamente por debajo de la segunda valla hacia la derecha y finalizando en posición de pie (Figura 6). Proceda hacia las siguientes dos vallas de la misma manera (sobre la primera, debajo de la segunda hacia la derecha, izquierda y nuevamente a la derecha). Repita el movimiento en las dos últimas vallas.



Figura 3. *Estocadas laterales (sobre la primera valla).*



Figura 4. *Estocadas laterales (por debajo de la segunda valla).*



Figura 5. *Estocadas laterales (volviendo por debajo de la segunda valla).*



Figura 6. *Estocadas laterales (primera serie de vallas completada).*

Estiramientos Estáticos

Si bien existen varios tipos diferentes de estiramientos estáticos para la región central del cuerpo, nos enfocaremos en la selección de unos pocos estiramientos que nos ayuden a producir la "soltura" de los grupos musculares de la región central. Cada estiramiento debería ser mantenido durante 20-30 segundos. Estos no deberían ser ejecutados hasta el punto del dolor o la lesión. Estos estiramientos deberían ser realizados luego de una completa entrada en calor y luego de realizar los estiramientos dinámicos mencionados anteriormente.

Modificación del Estiramiento en Posición de Valla

Este es probablemente uno de los estiramientos más comunes. En posición de sentado coloque la planta de uno de los pies sobre la parte interna del muslo de la otra pierna. La pierna opuesta debería estar estirada hacia el frente. Con el tronco de frente a la pierna estirada, flexione el mismo hacia delante, llevando el pecho hacia la rodilla. Mantenga el estiramiento. Repita el estiramiento con la otra pierna.

Estiramiento del Cuadriceps

Este es otro de los estiramientos comunes con el cual la mayoría de las personas están familiarizadas. Para realizar este estiramiento párese sobre un pie, tomando con las manos el pie de la pierna opuesta, y tirando del pie hacia los glúteos. Mantenga la rodilla de la pierna que está siendo estirada cerca de la rodilla de la pierna de apoyo. Manténgase erguido para sentir el estiramiento en los cuadriceps. Luego de estirar una de las piernas, cambie y estire la otra. Para hacer este estiramiento más difícil usted puede tratar de mantener el equilibrio a la vez que intenta tocar con una de sus manos el pie que está en el piso. Esto ayuda en el trabajo de equilibrio y coordinación. Este es un gran estiramiento para los cuadriceps y los flexores de la cadera.

Estiramiento para los Aductores de la Cadera

Manteniendo ambos pies planos sobre el piso, realice una sentadilla manteniendo las rodillas detrás de la línea de los dedos de los pies y sin levantar los pies del piso. Una vez que se encuentra en posición de sentadilla empuje con las rodillas hacia fuera ayudándose con los codos. Los codos deberían empujar desde la parte interior de la rodilla y no simplemente descansar sobre las rodillas o muslos. El objetivo de este estiramiento es empujar las rodillas lo más afuera que sea posible, mientras se mantienen los pies totalmente apoyados en el piso. Este es un gran estiramiento para los músculos de la región inguinal, para los glúteos y para los músculos de la región lumbar.

CONCLUSION

La inclusión de estos ejercicios para la flexibilidad de la región central del cuerpo en su rutina de entrenamiento es una buena forma de ayudar a reducir los riesgos de lesión. El programa de flexibilidad para la región central del cuerpo es una

forma fácil de implementar algo beneficioso a su programa de entrenamiento y que solo le tomará algunos minutos. Este programa puede incluirse dentro de la actual entrada en calor de cada deportista.

Cita Original

Travis Brown. Core Flexibility, Static and Dynamic Streches for the Core. NSCA Performance Training Journal; Vol., 4, Nº4, 8-10, 2005.