

## Stretching sobre Aparatos Explorando Nuevas Alternativas

**Por Staff C & G**

*Los estiramientos musculares representan una parte esencial de las rutinas diarias de ejercicio. Estos movimientos son ideales para antes o después de realizar alguna actividad física debido a que relajan y fortalecen los músculos y articulaciones del cuerpo. Stretching es el nombre con el que comúnmente se les define y, en tiempos recientes, el uso de aparatos para realizarlos es un elemento que puede ser tomado en cuenta por cualquier centro deportivo que busque estar a la vanguardia.*

Quienes practican algún deporte saben que el calentamiento es indispensable para evitar lesiones como desgarros o torceduras durante la realización de las actividades físicas. Así, el stretching es uno de los componentes más importantes del fitness. Se trata de movimientos que ofrecen flexibilidad, coordinación, elasticidad de músculos, tendones y ligamentos así como relajación y conciencia del propio cuerpo.

Es bien conocida la necesidad de las series de estiramientos y flexiones antes de comenzar un entrenamiento formal. En años recientes, la industria ha visto nacer una nueva modalidad. Se trata de stretching sobre aparatos o máquinas. Al respecto, Ester Arditti, Miembro del *Comité Científico de la Asociación Médica Argentina*, explica: "En los aparatos, las personas tienen la oportunidad de establecer límites específicos de movimiento, lo que reduce los riesgos de esforzarse en exceso o realizar posiciones de equilibrio que podrían resultar dañinas".

La utilización de estos aparatos no sólo se reduce al área deportiva. A través de ellos, se favorecen diversos aspectos físicos que mejoran considerablemente la salud y la condición física de las personas que las utilizan. Algunos de los beneficios más significativos son:

- Aumento del rango de movimiento dando agilidad, potencia y coordinación
- Disminución de los niveles de toxinas del organismo
- Reducción de la ansiedad, el estrés y la fatiga
- Por si mismo, también podría considerarse un sistema integral de entrenamiento
- Favorece la circulación

### La Rutina

Dentro de un programa completo de ejercicios de este tipo deben tomarse en cuenta "los pies, las pantorrillas, las rodillas, la pelvis, el tronco medio, el tronco superior, los hombros y la nuca. Esta rutina dura aproximadamente 15 minutos, lo que ofrece un circuito global que dedica el tiempo necesario a cada parte del cuerpo", asegura Arditti.

Para obtener resultados óptimos, la especialista recomienda que los ejercicios de stretching se realicen antes de cualquier actividad aeróbica o anaeróbica, que se desarrolle lentamente cada ejercicio y si, se comienza a sentir dolor, lo mejor es contar del 1 al 30 antes de reiniciar con la rutina, además se debe respirar lenta y profundamente.