

Después de la práctica deportiva, una vez que los músculos están fatigados es el momento de estirarlos.

Los estiramientos son una parte importante del entrenamiento. Realizar estiramientos después de los entrenamientos o partidos ayuda a evitar dolores, relajar la tensión muscular y a la adaptación del cuerpo al estado de reposo.

Cuando realizamos un ejercicio físico, los músculos trabajan estirándose y contrayéndose múltiples veces. Cuando terminamos con la actividad física, los estiramientos van a ayudar a que los músculos y articulaciones reduzcan su tensión por el esfuerzo y vuelvan a su estado natural.

Además, los estiramientos ayudan a optimizar la coordinación y fluidez de nuestros movimientos, así como de reestablecer la circulación sanguínea y el ritmo cardíaco.

Los músculos se deben estirar forzando su movimiento de elongación pero sin llegar al dolor, y mantener la postura durante unos 20-30 segundos, sin rebote ni superando el punto máximo de elongación para no provocar lesiones.

Establecer una rutina de estiramientos y realizarla de forma habitual.

Un buen último consejo es estirar suavemente, durante el ejercicio, los músculos opuestos a los que estamos trabajando. Más que estirar, se trata de moverlos en la dirección opuesta sin forzarlos y solo durante unos segundos.