

## Ja fas estiraments?

Autor: Carles Quintà, assessor esportiu – juny de 2008

---



La flexibilitat és la capacitat que té el múscul d'estirar-se en un temps determinat i tornar al seu estat d'origen. Qualsevol activitat física ha de contemplar els estiraments, sigui fent un treball de peses, aeròbic o qualsevol altre treball on intervingui la musculatura. Per exemple, en un treball de tonificació és molt important estirar perquè allarguem les fibres musculars i així es poden contraure amb més força, obtenint un major rendiment muscular.

Fins i tot, sense fer una activitat esportiva, només amb les activitats quotidianes, també és totalment recomanable fer estiraments. Si no estirem, els músculs es van contraent a poc a poc, es tornen cada vegada més rígids, les articulacions perden flexibilitat, la mobilitat en general es redueix i comencen a sorgir molèsties a l'esquena, a les articulacions o a altres parts del cos. Tot això es pot evitar amb consciència i constància, ja que els resultats del treball d'estiraments els obtindrem a mig termini.

Un treball intens de força pot provocar postures incorrectes si no hi ha un estirament posterior, com per exemple les espatlles caigudes degut al gran treball muscular de pit, al poc treball del seu antagonista (músculs de l'esquena) i a la manca d'estirament de la musculatura pectoral.

Per estirar qualsevol edat és bona, i caldria mentalitzar-se que després de qualsevol activitat cal dedicar uns minuts als estiraments, que han de formar part del temps d'entrenament.

Cal que tinguem ben presents els beneficis que podem obtenir amb un bon treball d'estiraments:

- Redueix l'estrès i la tensió muscular
- Indueix a la relaxació
- Millora l'autoconeixement muscular
- Millora la condició física i la postura, per la compensació muscular que produeix
- Redueix el dolor muscular i el cruiximent
- Redueix el risc de dolor lumbar
- Condiciona el múscul a l'esforç i l'exercici, disminueix el risc de lesió
- Millora l'eficiència de tots els grups musculars

Els estiraments s'han de fer amb la tècnica adequada per obtenir aquests beneficis. Per això us convidem a passar per la sala de fitness, on els vostres assessors esportius us ensenyaran com s'ha d'estirar per poder gaudir d'aquestes avantatges. Una altra opció és participar a les sessions d'estiraments que hi ha programades al llarg de la setmana dins l'oferta del Pack fitness.