



## **STRECHING ANDERSON**

### **DEFINICIÓN**

El Streching o estiramiento engloba el conjunto de ejercicios cuyo objetivo es mejorar la ADM (amplitud de movimiento). El streching de Anderson es una de las técnicas estáticas más empleadas. Consiste en ejercer sobre el músculo una tensión o estiramiento moderado sin llegar a producir dolor.

### **FUNCIÓN**

Constituye un adecuado medio de preparación del músculo para la actividad, mejorando la capacidad de elongar así como de incrementar los recorridos articulares sin generar lesiones. El estreching de Anderson es un contenido fundamental para el calentamiento y la vuelta a la calma.

### **CARACTERÍSTICAS GENERALES.**

El Streching de Anderson:

Ventajas:

1. Reduce la tensión muscular
2. Mejora la coordinación
3. Aumenta la extensión de los movimientos
4. Previene los tirones musculares
5. Desarrolla el esquema corporal
6. Facilita la circulación

### **INCONVENIENTES**

1. No mejora el tono muscular

### **METODOLOGÍA**

1. Consiste en adoptar lentamente y mantener una posición que se genere tensión en el músculo
2. No debe de generar dolor
3. La posición mantenida debe de mantenerse el tiempo suficiente para producir a elongación del músculo
4. El tiempo de mantenimiento del estiramiento es de 6 a 90 segundos
  - a. 10 segundos para principiantes
  - b. 30 segundos nivel medio
  - c. 90 segundos avanzados



## MÉTODO TENSIÓN-RELAJACIÓN-EXTENSIÓN

El método de estiramiento de Sölverborn proviene de la rehabilitación médica y de ahí pasó al campo deportivo, siendo su primer promotor Holt (1971). Pero el que mayor difusión creó fue el DR. Sölverborn, ortopeda sueco y entrenador de baloncesto.

Su objetivo es mejorar la elasticidad muscular, como parte de la ADM. Su organización produce la combinación de Tensión-Relajación-Estiramiento.

## FUNCIÓN

Constituye método de desarrollo de la ADM, de los catalogados como combinados, al alternar la fase de contracción, con la de estiramiento de la musculatura.

## VENTAJAS

El stretching de Sölverborn se caracteriza por:

1. Mejorar la elasticidad muscular
2. Reforzar la inserción muscular en el hueso, el vientre muscular, la unión músculo – tendinosa, el tendón y la inserción tendinosa
3. Disminuir la atrofia muscular
4. Su bajo coste energético
5. Mejorar la propiocepción y el esquema corporal

## METODOLOGÍA GENERAL

- Tensión: al comenzar, pongo el músculo en posición estirada y relajada, a continuación se alarga pasivamente un poco más, después debemos tensar el músculo de forma estática, sin acortarlo, aproximadamente 20'' (10 a 30), con la mayor intensidad posible.
- Relajación: se relaja el músculo durante 2-3 segundos, después de la contracción y en la misma posición.
- Estiramiento: estirar el músculo, con suavidad, sin dolor, durante 20'' (10 a 30). Concentrase en la sensación propioceptiva.
- Consejos:
  1. Es importante trabajar agonista y antagonista de forma consecutiva
  2. Respire regular y pausadamente de forma profunda durante el estiramiento.

## MÉTODO: FACILITACIÓN NEUROMUSCULAR PROPIOCEPTIVA (FNP)

## DEFINICIÓN



La facilitación neuromuscular propioceptiva o FNP es un método procedente de la rehabilitación desarrollado por el DR Hernán Kabat en 1951. El empleo de este método, junto a la AMD, permite mejorar la respuesta de los mecanismos neuromusculares mediante la estimulación de los propioceptores.

#### FUNDAMENTACIÓN

El método kaba o FNP mejora la ADM y la estabilidad de las articulaciones mediante su desarrollo propioceptivo. Su puesta en práctica contiene multitud de combinaciones basadas en la alternancia del estiramiento con contracciones musculares isométricas.

Se apoya en el beneficio de la actividad refleja:

Inhiben el reflejo miotático al adoptar las posiciones lentamente (no activan el huso neuromuscular).

Se apoyan en el reflejo inverso de estiramiento desencadenando por los tendinosos de Golgi reacciona ante un exceso de tensión (por estiramiento) relajando el músculo.

Durante la FNP la contracción de los músculos que se estiran posteriormente incrementa la tensión en los tendones y estimula más aún los tendinosos de Golgi generando una relajación más intensa.

#### VENTAJAS

La FNP desarrollada por Kabat se caracteriza por:

- a. Mejorar la estabilidad y la movilidad de las articulaciones, favoreciendo la coordinación intra e intermuscular
- b. Previene lesiones, evitando respuesta potencialmente peligrosos
- c. Permite la reeducación postural
- d. Bajo costo energético
- e. Mejora la propiocepción

#### METODOLOGÍA GENERAL.

Metodología Básica:

Estiramiento 10'' + C Concentrica 6'' + estiramiento 10''-30''.