

Programa de ejercicios de estiramiento para judokas

Los estiramientos se incluyen en la fase final de la sesión de entrenamiento a la que cada día se está prestando más importancia. Unos estiramientos adecuados suponen una mejor asimilación del trabajo físico y devuelven al organismo su estado de reposo inicial, después del esfuerzo que supone la sesión de entrenamiento. Este es un aspecto que se descuida a menudo. Muchas veces comenzamos el entrenamiento directamente, sin calentar y lo concluimos sin relajar y sin los estiramientos adecuados. Al descuidar estos ejercicios nuestro organismo se revela en forma de sobrecargas, contracturas y lesiones en general.

Aductores



Metodología

1. Dedicar unos minutos a relajarse física y mentalmente, pero sin llegar al enfriamiento. No olvidemos que el músculo se halla más dispuesto para ser elongado cuando tiene la temperatura sobreelevada y está relajado.

2. Comenzar con un estiramiento suave o "fácil", sostenido durante unos 20" y relajar entre 10" y 15".

3. Después de efectuar uno o dos estiramientos suaves, pasar al estiramiento forzado, pero sin llegar al punto de dolor, ya que esta sensación puede desencadenar el reflejo de contracción involuntaria e impedir la necesaria relajación. Se debe mantener la postura entre 20" y 30", luego relajar durante unos 20".

4. El número de estiramientos por músculo puede oscilar entre dos y cinco, pero será el propio ejecutante, quien decida el número adecuado según sus necesidades.

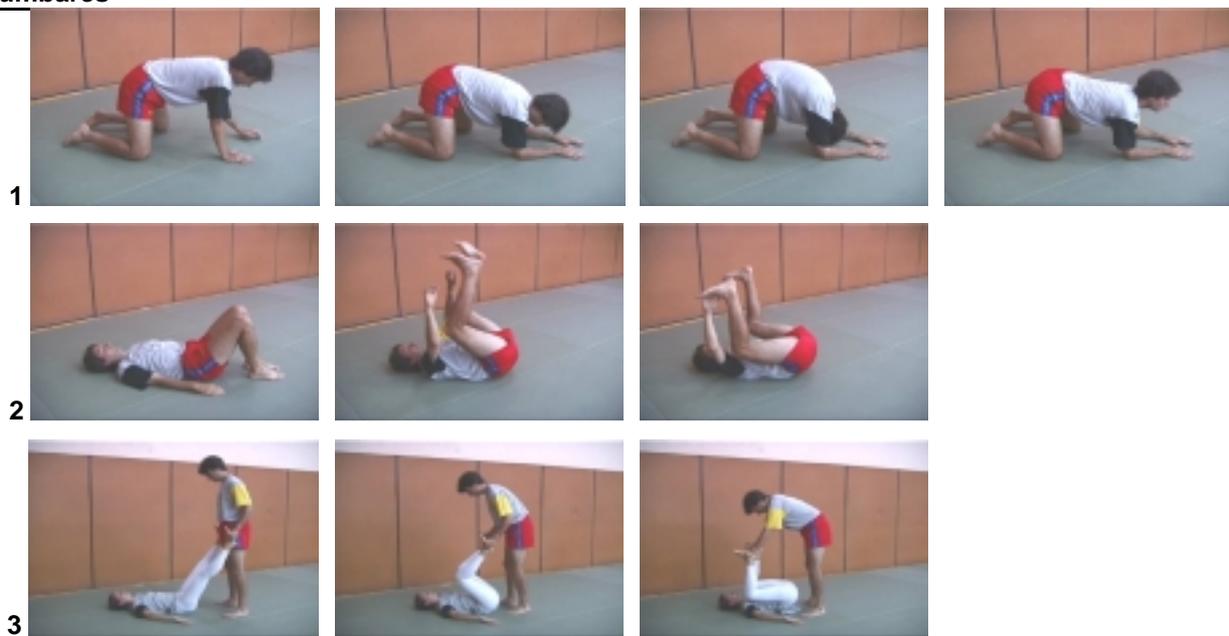
Gemelos



Isquiotibiales



Lumbares



Psoas

