

Durante muchos años hemos establecido el estiramiento estático, conocido a partir de la obra recopilada en su día por Bob Anderson y actualizada y reeditada en diferentes ocasiones, como herramienta única a la hora de trabajar la movilidad. Hemos querido aportar un contenido en el que haremos un repaso tanto a aspectos primordiales a la hora de mantener o recuperar un Rango de Movimiento (ROM) saludable como a las diferentes técnicas existentes y su utilidad.



Entrenamiento de MOVILIDAD:

Mucho más que estirar (Introducción)

REMARCAREMOS ASPECTOS que sirvan de manera directa a la aplicación diaria por parte de entrenadores e instructores. Dado que es técnicamente imposible hablar de un aspecto tan general, tras este artículo de introducción, profundizaremos en algunas de las técnicas y conceptos que resultan de gran valor en el campo práctico en los próximos números. Además, incluimos una serie de referencias que podemos considerar clásicas al final del texto en el que puedes obtener mayor información de varios puntos tratados.

¿Qué es la movilidad?

Es una de las definiciones que dentro del campo de la Actividad Física ha tenido más variaciones, inexactitudes y correcciones, algo que podemos considerar comprensible por la evolución que ha tenido el campo del entrenamiento durante los últimos años. Si bien no hace tanto tiempo relacionábamos al 100% a la movilidad con la flexibilidad (capacidad de doblar un cuerpo sin riesgo de romperse) o a la elasticidad (capacidad de un cuerpo sólido de recuperar su forma después de haber sido deformado) exclusiva del músculo, a fecha de hoy ya entendemos la importancia de una serie de factores. Por tanto, podríamos definir a fecha de hoy la movilidad como "la capacidad de realizar un movimiento en su rango natural completo sin sufrir daño o molestias" llegando a diferenciar entre flexibilidad funcional y flexibilidad absoluta.

Los elementos de principal influencia son:

- **Sistema Muscular.** En el que hablaríamos de elasticidad, viscosidad o plasticidad entre otros factores, así como dos de los principales elementos del músculo: La elastina y el colágeno.
- **Disposición de los propios músculos en cadenas y tejido miofascial.** Aunque se podrían considerar también tejido conjuntivo, hablaremos de conceptos como el de tensegridad, originario de la arquitectura y que hace referencia a la disposición y equilibrio de estructuras.
- **Estructuras articulares.** Además de la posibilidad de lesiones que eviten un movimiento correcto o indoloro, también podemos hablar de diferencias en la constitución articular que pueden alterar el grado de movilidad. Este aspecto es muy fácil de ver, por ejem-

plo, a la hora de realizar una sentadilla entre hombres y mujeres.

- **Sistema Nervioso Central.** También consideraremos de vital importancia, además del conocido como "tono muscular" (ya sea de reposo, actitud o incluso acción) a los reflejos miotáticos, así como la inhibición de la activación muscular, pasando por supuesto por la propiocepción. Por último, conocemos que existe una gran influencia de la activación y desactivación del Sistema Nervioso Simpático (situaciones de estrés) sobre la tensión y rigidez muscular (stiffness).

Al respecto, llegamos a encontrar métodos de entrenamiento de la movilidad basados únicamente en el concepto de Activación Muscular y/o métodos de relajación y meditación. Si seguimos las tendencias y avances en instalaciones vemos como una actividad milenaria como el Yoga puede considerarse ahora mismo tendencia.

Métodos de "estiramiento" o trabajo de movilidad.

Vamos a enumerar de forma rápida los diferentes métodos que podemos considerar alternativos al clásico "stretching" de Anderson, así como sus aplicaciones y, sobre todo, ventajas al respecto.

- **Técnicas alternativas de estiramiento:** Será otro de los aspectos que trabajaremos en próximos ejemplares. Además del estiramiento dinámico, podemos encontrar diferentes técnicas como el estiramiento aislado o analítico activo, el estático activo o el estiramiento con resistencia pasiva así como incluso la enfatización de movimientos con fuerza en excéntrico son alternativas más que válidas en diversas situaciones y que merecen mucho mayor detalle.
- **Estiramientos asistidos:** Aunque se conocen a pie de calle como "estiramientos pasivos" no sería la única técnica de este tipo. Entendemos como tales a aquellos que son realizados mediante la ayuda y generación de fuerzas por parte de un entrenador o compañero. En este caso, no aportan beneficios significativos a la movilidad, aunque sí a otros recursos, incluso a nivel comercial.
- **Facilitación Neuromuscular Propioceptiva:** Kabat fue otro de los pioneros en las diferentes técnicas de



podríamos definir a fecha de hoy la movilidad como “la capacidad de realizar un movimiento en su rango natural completo sin sufrir daño o molestias” llegando a diferenciar entre flexibilidad funcional y flexibilidad absoluta.

trabajo de movilidad relacionando el mismo con el Sistema Nervioso así como de mejora postural e incluso rendimiento siendo dos sus conceptos más conocidos: Las diagonales de extremidad superior e inferior, citando que los movimientos naturales del cuerpo humano se realizaban de forma diagonal y espiral y la comentada Facilitación Neuromuscular Propioceptiva, que engloba diversos estímulos que combinan el estiramiento asistido con la activación muscular (no confundir con la última técnica que citaremos hoy) de forma isométrica o dinámica. Posteriormente ha sido revisada y ampliada tanto por el propio Kabat como por otros autores como Alder.

- **Liberación Miofascial:** Pese a trabajarse con gran éxito en fisioterapia durante las últimas 3 décadas, no ha sido hasta los últimos años cuando se ha dado a conocer en centros de fitness, para convertirse rápidamente en un habitual. La práctica de la misma se suele realizar en calentamientos y vueltas a la calma con diferentes implementos como rodillos de plástico o corcho (foam) así como pelotas de diferentes tamaños e incluso raspadores. En próximos números hablaremos de forma más extensa y práctica sobre la misma.
- **Stretching Global Activo (SGA):** Con avarios paralelismos con otros métodos como la Liberación Miofascial o incluso la Activación Muscular fue el desarrollado por Souchard y posteriormente ampliado por las obras publicadas, entre otros, por Busquet o Campignon, en el que se busca un estiramiento de una cadena muscular completa, a diferencia de la metodología que podemos denominar clásica, donde se estiran los músculos de forma aislada. Además, presta también atención a la respiración y pueden ser especialmente duros en personas con sobrecargas o malos hábitos posturales.
- **Activación Muscular.** Es un proceso que va ganando muchos adeptos planteando en cierto modo lo contrario al estiramiento: Reestablecer el equilibrio muscular, pero buscando mediante diferentes tests para identificar los grupos musculares faltos de estabilidad o de la susodicha activación siendo ésta comprobada y validada incluso a nivel científico (Blasco, 2016).

Referencias:

- Alder, S. S., Beckers, D., & Back, M. (2002). La Facilitación Neuromuscular Propioceptiva en la práctica (guía ilustrada). Madrid: Panamericana, 7, 220.
- ALTER, M.J. (1990). Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de los ejercicios. Barcelona: Paidotribo.
- Anderson, B. (2010). Estirándose: guía completa de estiramientos para tonificar, flexibilizar y relajar el cuerpo (No. 796 A545e). RBA.
- Blasco, E., Sanchez, M., & Berbel, L. (2016). Análisis de la Inhibición del Trapecio Utilizando una Técnica de Activación Muscular MAT-Revista de Entrenamiento Deportivo. Revista de Entrenamiento Deportivo, 30(1).
- Busquet, L. (2010). CADENAS FISIOLÓGICAS, LAS (Diferentes tomos). Tratamiento del cráneo (Color) (Vol. 5). Editorial Paidotribo.
- Campignon, P. (2001). Cadenas musculares y articulares. Concepto de GDS Nociones de Base. Alicante: Lencina-Verdú.
- Enoka, R. M. (2008). Neuromechanics of human movement. Human kinetics.
- Matveev, L. P. (2001). Teoría general del entrenamiento deportivo. Editorial Paidotribo.
- Myers, T. V. (2014). Vías anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento. Elsevier España.
- Souchard, P. E. (2008). Stretching Global Activo I (Vol. 1). Editorial Paidotribo.



Santiago Liébana Rado
MasterTrainer Fitness G. SectorFitness
European Academy
Director Técnico HealthStudio
European Academy