

STRECHING ANATOMICO-FUNCIONAL

Para una Optima Performance Física y Deportiva y para Prevención de Lesiones

Cual es el Streching Efectivo y Saludable al mismo tiempo?

1- Nuestro cuerpo funciona como un todo integrado. La flexibilidad se desarrolla mejor cuando nos focalizamos en **como** coordinamos todo el cuerpo como **un todo** y no con movimientos de segmentos musculares o partes del cuerpo. Y sobre todo, se previenen dolores y lesiones oseo-musculo-articulares.

Te doy el ejemplo de un almohadón: si te sientas a un costado de el, la tension provoca que el almohadón modifica la estructura en distintas direcciones. Lo mismo sucede con nosotros aunque a un nivel mas complejo.

Cuando aprendemos a caminar es toda la espalda como un todo que se acciona para ayudar al accionar de los miembros.

Asi un buen estiramiento como cualquier habilidad motriz debe involucrar tanto los musculos superficiales hasta los mas profundos que son los posturales y solo se logra cuando coordinamos todo el cuerpo al mismo tiempo.

Muchas personas consideran que es una buena postura.
Se desarrolla principalmente con la idea de estar derecho.

Esta sobre-contracción de los extensores de la espalda produce sobre-contracción en todos los músculos de las piernas y de las costillas que se rigidizan y disminuyen la capacidad respiratoria. Si estiramos desde esta posición, no solo los músculos no se estiraran efectivamente, se acentúa la mala postura y coordinación.



2- Enfasis en la Coordinación Cabeza-Columna vertebral: nuestro desarrollo neuro-muscular empieza por la cabeza y sigue en la columna de arriba hacia abajo. De acuerdo a como coordinamos estos segmentos anatómicos determinara la coordinación y eficiencia del acto motriz. La mayoría de nosotros sobre-contramos los músculos posturales de la nuca y columna, así la estructura de todo el cuerpo se distorsiona. No solo no habrá un buen estiramiento, sino que me predispongo a dolores y lesiones muscularto-articulares y óseas.

Las flechas indican los segmentos corporales principales de desalineamiento de la estructura ósea-musculo-articular.

Ella sobre contrae los músculos posturales, nucales, y lumbares mayormente.

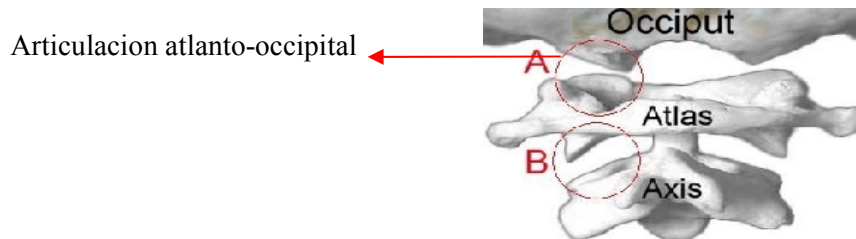
Esto produce que se sobre-extenden los anteriores de la nuca, pecho, recto abdominal y la columna se curva en exceso.

La pelvis se sobre contrae también como es parte de la columna vertebral, causando que las rodillas se rotan hacia adentro y se unen con una sobre contracción de los cuádriceps.

Esta coordinación con la repetición predispone a dolores y lesiones muscularto-articulares.



La articulación que une la cabeza con la columna vertebral, atlanto-occipital es fundamental ya que es el punto de balance de nuestra cabeza y no se usa eficientemente, se sobre-tensiona pues no hay información directa sobre la piel que nos diga cual es el tono muscular en esa área. Además, tenemos un concepto errado de nuestra anatomía, lo entendemos mentalmente cuando vemos una figura pero no lo percibimos correctamente en nuestro cuerpo cuando nos movemos.



Segmento Anatomico de Balance de Cabeza-Columna Vertebral

Al sobretensionarse los músculos posturales de la nuca, la cabeza cae y es muy pesada!, y la columna no está preparada para soportar ese peso, entonces nos descoordinamos.

3-Y aquí lo esencial del entrenamiento de la Conciencia Propioceptiva. No podemos coordinar bien nuestro cuerpo y así estirarlo efectivamente si no tenemos la conciencia de como coordinar las distintas partes de él.

Nuestra coordinación neuro-muscular para ser óptima depende de nuestra conciencia propioceptiva, es decir de la percepción de las distintas partes de nuestro cuerpo en acción y de como relacionamos los distintos segmentos musculares en el movimiento. Por ej.: sabes ahora si estás con tus hombros adelantados?

Porque sobre-contramos y nos descoordinamos?

Nuestra coordinación y patron postural se desarrollan desde la infancia, y así lo aprendemos copiando, imitando a nuestros padres, tutores y profesores más tarde. Así la pauta neuro-motora se hace automática, inconsciente. Te doy el ejemplo de sentarte, nos sentamos sin pensarlo, sin saber como coordinamos nuestro cuerpo. Así desarrollamos una mala postura y coordinación que se acentúa con el tiempo y se hace habitual.

Solo un entrenamiento de una mayor percepción de nuestro cuerpo en acción trae la inteligencia cinestésico-corporal de saber coordinar nuestra cabeza con los columna, brazos y piernas sin sobrecontactación o falta de ella.

Beneficios del Stretching Anatómico-Funcional

- **Óptimo Estiramiento de Todo el Sistema Muscular.**
- **Mejor Funcionamiento de los Reflejos Posturales que nos dan el equilibrio y los Propioceptivos que nos dan la percepción del cuerpo y la orientación en el espacio.**
- **Corrección de Defectos Posturales y Coordinativos.**
- **Mejor Postura y Coordinación Neuro-muscular, la base de toda habilidad motriz.**
- **Mejora de todas las cualidades físicas (fuerza, resistencia y velocidad) no solo de la flexibilidad**
- **Mejora de la Performance Física y Deportiva por Óptimo Reclutamiento de Unidades Motoras en Cada Actividad/Deporte.**
- **Prevención de Lesiones y dolores óseo-musculo-articulares por mejor funcionamiento de articulaciones, músculos, órganos, de Todo el organismo.**

Para más información, contactame al [11-6856-3339](tel:11-6856-3339), [11-3530-1753](tel:11-3530-1753) o email info@mariafurriol.com