

# Estiramientos para Fútbol Americano

Realiza una buena rutina de estiramientos, mejora tu rendimiento y minimiza las lesiones

Lo que no conocemos popularmente como **Fútbol Americano** viene del llamado **Gridiron**, y es un deporte duro que se caracteriza por fuertes colisiones y fuerza explosiva. Para evitar lesiones, los jugadores deben hacer **ejercicios regulares de estiramientos** de trenzas como parte de su entrenamiento contra el óxido.

## Músculos más usados en Fútbol Americano

Las diferentes posiciones en el fútbol americano requieren diferentes músculos en diferentes niveles. La parte inferior del cuerpo debe ser lo suficientemente fuerte para corredores y receptores. Los linieros y apoyadores ofensivos y defensivos necesitan una parte superior del cuerpo fuerte y ágil. Los diferentes músculos que trabajan en Gridiron incluyen:

- Debajo de los músculos de las piernas es que **Gastrocnemio, sóleo, Cuadríceps y Isquiotibiales** estar involucrado.
- La **Flexores de cadera, la Glúteos, secuestrador y Aductores** Músculos (de la ingle).
- El uso de los músculos centrales, como **estómago recto, Enderezador de columna, y en pendiente**, es bastante alto.
- La **Trapezioque** tienen los músculos favoritos del cuello **Músculos del pecho, Latissimus dorsi, Músculos deltoides**, y otros músculos del hombro juegan un papel importante en el juego.

## Contenido del Artículo

- [Músculos más usados en Fútbol Americano](#)
- [Lesiones más comunes](#)
- [Prevención de lesiones](#)
- [Ventajas de los estiramientos en fútbol americano](#)
- [Los 3 mejores ejercicios de estiramiento](#)
  - [Estiramientos de Pectoral](#)
  - [Estiramiento de la zona lumbar](#)
  - [Estiramiento de los aductores:](#)
  - [Mira el video de Gridiron Stretches](#)



## Lesiones más comunes

Los atletas que juegan al fútbol americano están expuestos regularmente a la violencia externa. Las colisiones de alta velocidad y la mala postura involucradas en las actividades de abordaje y bloqueo a menudo ponen al cuerpo en riesgo de

lesiones traumáticas. Algunas de las lesiones más comunes que sufren los jugadores de Gridiron son:

- **Contusión** por los fuertes placajes
- Lesiones de **cuello y columna**
- Lesiones del **hombro**, que incluyen dislocación, subluxación, desprendimiento de la articulación acromioclavicular (CA) y distensión del manguito rotador;
- Área de **isquiotibiales** e ingle;
- Lesiones de **rodilla**, que incluyen esguince del ligamento cruzado anterior (LCA) y ligamento colateral medial (MCL) y desgarró de menisco; y
- Lesiones en la parte inferior de la pierna, que incluyen calambres en las piernas, esguince de **tobillo** y tendinitis de Aquiles.

## Prevención de lesiones

La fuerza y □□la resistencia son elementos clave de la estrategia de prevención de lesiones para los jugadores de Gridiron. Otras estrategias son:

- **Calentar adecuadamente** antes del entrenamiento y especialmente antes de los partidos.
- Cerrar **enfriándose** y hacer estiramientos después de entrenar / jugar.
- Usar **Entrenamiento cardiovascular** para evitar que los músculos se cansen y colapsen en la forma adecuada durante un juego.
- Integrar un completo **Entrenamiento de fuerza** Programa para desarrollar tejido muscular protector sobre los huesos y las articulaciones.
- Elaborar **Ejercicios de equilibrio, flexibilidad y propiocepción** para mejorar la estabilidad de la rodilla y el tobillo.
- **flexibilidad** es clave a la hora de torcer y distorsionar

el cuerpo en diferentes ángulos en las entradas, o al esquivar a un defensor.

- Uso de alta calidad **equipo de protección** un mantenimiento adecuado ayuda a prevenir muchas lesiones.
- Practicar **correcta mecánica corporal** El ejercicio de muchas habilidades en el campo también reducirá la posibilidad de colocar el cuerpo en una posición que podría provocar una lesión.
- **Evita usar la cabeza** agarrar o bloquear ayuda a evitar lesiones en el cuello y la cabeza.
- Garantizar **acolchado adecuado** en postes para evitar lesiones en la cabeza e inspeccione cuidadosamente el campo de juego en busca de agujeros, áreas desnudas u obstrucciones.

## Ventajas de los estiramientos en fútbol americano

Hemos hablado en varios artículos de las [ventajas que aporta realizar una buena rutina de estiramientos en el deporte](#), y en el fútbol americano no iba a ser menos, ni mucho menos.

Muchos jugadores no hacen un trabajo exhaustivo de los estiramientos y ponen más énfasis en desarrollar la fuerza. Es un error.

Los ejercicios de estiramiento regulares **mejoran la libertad de movimiento**, lo que **reduce el riesgo de lesiones**. Los buenos ejercicios de fuerza y estiramiento son especialmente útiles para prevenir desgarros de meniscos, esguinces de ligamentos de rodilla, lesiones de cuello y lesiones por distensión muscular, todo lo cual ocurre en jugadores aspirantes a ganar una Super Bowl.



## Los 3 mejores ejercicios de estiramiento

El estiramiento es una de las técnicas menos utilizadas para mejorar el rendimiento deportivo, prevenir lesiones deportivas y rehabilitar adecuadamente los esguinces y distensiones. No cometa el error de pensar que algo tan simple como estirar no es efectivo.

A continuación se muestran 3 de los mejores tramos para parrilla; Hay mucho más, por supuesto, pero este es un gran lugar para comenzar. Preste especial atención a las instrucciones para cada estiramiento, y si actualmente experimenta dolor muscular o articular crónico o recurrente, tenga especial cuidado al realizar los siguientes estiramientos o consulte a su médico o fisioterapeuta antes de realizar cualquiera de los siguientes estiramientos.

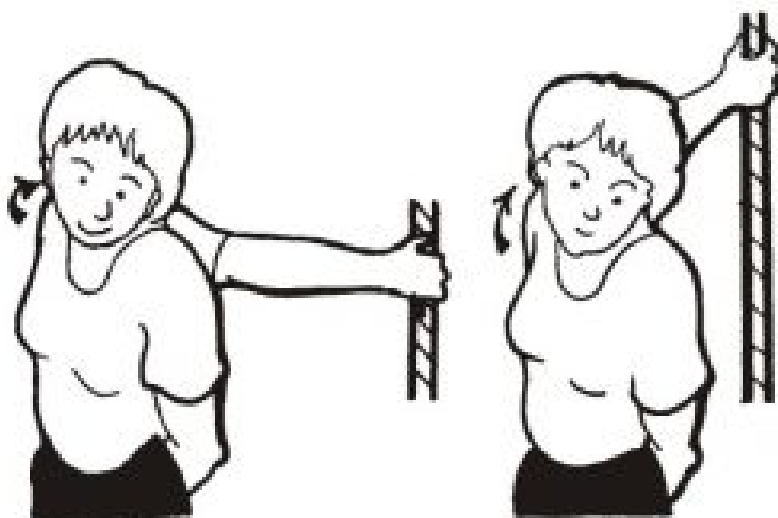
### Estiramientos de Pectoral

La parte delantera del hombro es una zona difícil de estirar sin ayuda.

Una buena manera de estirar deltoides y pectoral mayor es con la ayuda de un poste o con el marco de una puerta.

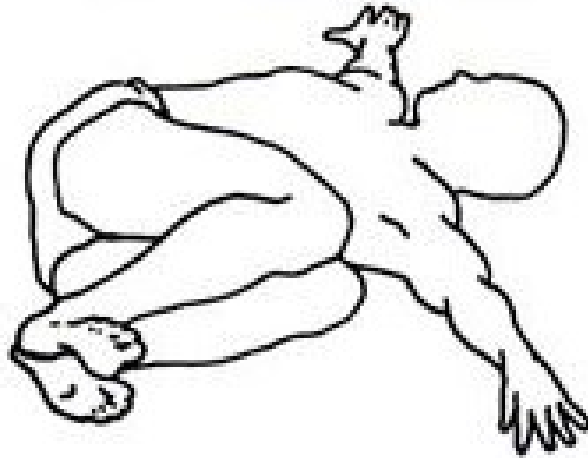
Localiza una puerta o un palo y sigue estos pasos:

1. Agarra con una mano el marco de una puerta a la altura de los hombros, con el dedo pulgar mirando hacia arriba.
2. Separa el cuerpo de la pared y gira el cuerpo hacia el lado contrario del brazo estirado.



## **Estiramiento de la zona lumbar**

En la posición supina, doble las rodillas y déjelas caer hacia un lado. Mantenga los brazos extendidos a los lados y gire la espalda y las caderas con las rodillas.



## Estiramiento de los aductores:

- Siéntate en el suelo **con la espalda recta**, las rodillas dobladas y junta las plantas de los pies.
- Acerca los pies al pubis tanto como puedas.
- Tira de las rodillas hacia el suelo.



## Mira el video de Gridiron Stretches

Si quieres profundizar más en el tema. te dejamos un vídeo de ejercicios específicos para fútbol americano para que puedas aprender nuevos ejercicios o para que realices la rutina con

el vídeo

Recuerda que los estiramientos se realizan mejor después del entreno o partido, como parte de su enfriamiento. También se pueden realizar como una sesión de estiramiento independiente para mejorar la flexibilidad de su musculatura, pero asegúrate de estar completamente activo antes de comenzar los estiramientos.

**Exención de responsabilidad:** La información sobre salud y estado físico presentada en este sitio web está pensada como material informativo y no puede reemplazar el consejo médico apropiado. Consulte a su médico o fisioterapeuta antes de realizar cualquiera de los ejercicios descritos en este sitio web, especialmente si está embarazada, es una persona mayor o tiene dolores musculares o articulares crónicos o recurrentes.