

Tipos de Estiramientos

En general, cualquier movimiento que requiera mover una parte del cuerpo hasta el punto en el cual haya un incremento en el recorrido de una articulación puede denominarse ejercicio de estiramiento. Pero como vamos a ver, **tipos de estiramientos** hay varios y no todos son recomendables en todas las situaciones.

Muchas veces se tiende a pensar, que los estiramientos son cosas únicamente para deportistas, que sirven para no lesionarse cuando haces deporte,... Y aunque estas afirmaciones sean ciertas, no son del todo correctas. Los estiramientos son muy recomensables para los deportistas, sí, pero son igualmente recomendables para personas con una vida más sedentaria.

Por ejemplo, a una persona que trabaja todo el día sentada en una oficina, realizar una rutina de estiramientos al llegar a casa, le ayudará a reducir tensiones de la musculatura, evitar contracturas y le ayudará a relajar el cuerpo. En definitiva, los estiramientos le ayudarán a sentirse mejor.

Es por esto que están tan en auge prácticas como Yoga o las [clases de Pilates](#) en los que se realizan muchos ejercicios de estiramientos, porque son deportes aptos para todo tipo de personas, que son muy saludables y en definitiva, ayudan a la persona a sentirse mejor.

A continuación vamos a ver los diferentes tipos de estiramientos que existen:

Contenido del Artículo

- [Estiramientos Estáticos](#)
- [Estiramientos FNP](#)
- [Estiramientos Balísticos](#)

- [Estiramientos Dinámicos](#)

Los estiramientos pueden hacerse tanto de activa como pasivamente. Los activos se producen cuando la persona que los hace es la única que mantiene la parte corporal distendida. Los pasivos se realizan cuando alguien más lleva a la persona a la posición de estiramiento y después la mantiene en posición durante un tiempo determinado. Los cuatro tipos de estiramiento principales: estático, facilitación neuromuscular propioceptiva (FNP), balístico y dinámico.

Estiramientos Estáticos

Son los estiramientos que utilizan con mayor frecuencia. En ellos, se estira un músculo, o grupo de músculos, concreto moviendo lentamente una parte del cuerpo a una posición y manteniendo el estiramiento durante un tiempo. Dado que el estiramiento estático comienza con un músculo relajado y después se aplica el estiramiento lentamente, este estiramiento no activa el reflejo de estiramiento (como el reflejo de extensión rotuliana). En este caso concreto, la activación de este reflejo hace que el músculo estirado se contraiga en lugar de elongarse. Esta contracción muscular es completamente contraria al propósito del ejercicio.

Estiramientos FNP

Se refiere a la técnica en la que un músculo completamente contraído se estira moviendo una extremidad a través del rango de movilidad de la articulación. Tras ello, el músculo se relaja y descansa antes de repetir el procedimiento. La combinación de contracción y estiramiento muscular sirve para relajar el músculo utilizado con el fin de disminuir el tono muscular. Esta relajación permite el incremento de la flexibilidad mediante el “silencio de las fuerzas internas” tanto de los músculos que asisten como de los que se oponen al movimiento de la articulación en la dirección deseada.

Estiramientos Balísticos

Este tipo de estiramiento utiliza contracciones musculares para forzar la elongación muscular a través de movimientos de rebote sin realizar pausas en ningún punto del movimiento. Aunque este tipo de estiramientos elonga rápidamente el músculo con cada repetición, también activa la respuesta del reflejo de estiramiento. Dado que éste estimula a los grupos musculares a contraerse después de que el estiramiento ha finalizado, el estiramiento balístico se desaconseja habitualmente.

Estiramientos Dinámicos

Se refiere al que se produce mientras se realizan movimientos específicos para el deporte. Es similar al balístico en que utiliza también movimientos corporales rápidos para estirar el músculo, pero no emplea rebotes. Adicionalmente, utiliza sólo acciones musculares específicas del deporte en cuestión. Dicho en términos prácticos, el estiramiento dinámico es similar a un calentamiento específico para el deporte de que se trate (esto es, realizar movimientos requeridos para la actividad pero con menos intensidad).

Espero que haya quedado clara esta explicación, y si queda alguna duda, comenta.