

## ELONGACION

### ¿ Por que y para que?

La importancia de la elongación reside en que permite la realización correcta de un movimiento y que éste se ajuste lo más adecuadamente posible al patrón técnico a seguir. Disminuye el riesgo de lesiones ya que músculos y articulaciones flexibles trabajan menos al límite de aquellos que no lo son.

La elongación ayuda en el fortalecimiento muscular ya que la capacidad de acortamiento muscular (es decir de generar fuerza) depende de la longitud inicial. A mayor longitud muscular inicial mejor será la contracción muscular generando más fuerza que se utilizará durante la carrera.

Un entrenamiento regular de la elongación contribuye al desarrollo óptimo de la fuerza muscular y de las capacidades coordinativas previniendo las contracturas crónicas y los acortamientos musculares. Por otro lado al aumentar la elasticidad muscular se economiza energía y esto añade velocidad a la carrera.

Antes de comenzar con el entrenamiento intenso se debe efectuar un calentamiento previo: inicio lento de la carrera y a continuación ejercicios suaves de elongación. Al finalizar la sesión de entrenamiento los ejercicios de elongación se deben efectuar con mayor intensidad ya que el aumento de la temperatura corporal incrementa la extensibilidad de los tejidos con fibras de colágeno (entre ellos el músculo).

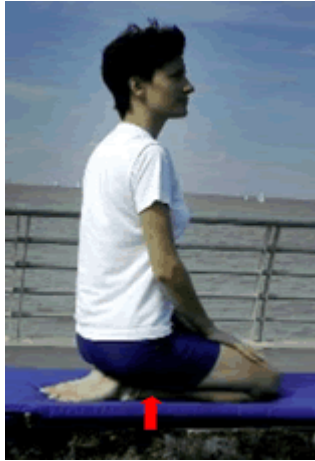
El aumento de la irrigación sanguínea debido al trabajo de elongación favorece la eliminación de los desechos metabólicos generados por el trabajo muscular.

La posición de elongación se debe mantener entre 20 y 30 segundos.

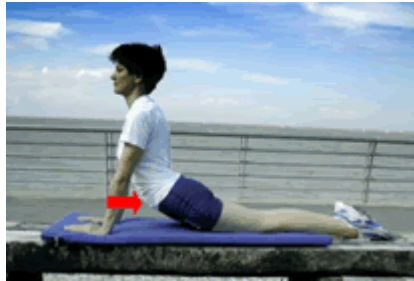
En el caso de una contractura muscular, la elongación se debe llevar a cabo con menor intensidad y durante un tiempo mas prolongado (aprox.1 minuto).

Es conveniente elongar, como mínimo, dos o tres veces cada músculo o grupo muscular.

Un punto importante a tener en cuenta es el de no “elongar mediante rebotes” (contracción-relajación). La posición de elongación debe ser estática.



**Elongación de músculos anteriores de la pierna**



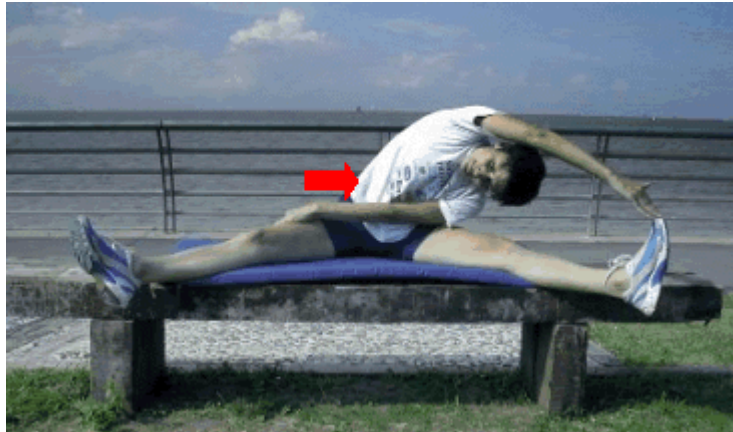
**Elongación de abdominales**



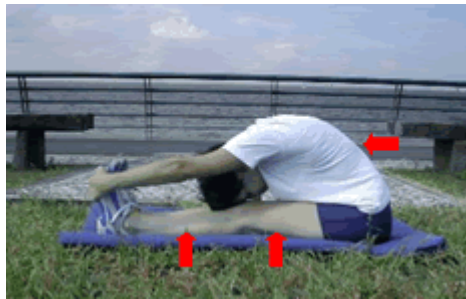
**Elongación de aductores**



**Elongación de cuádriceps y rescto anterior**



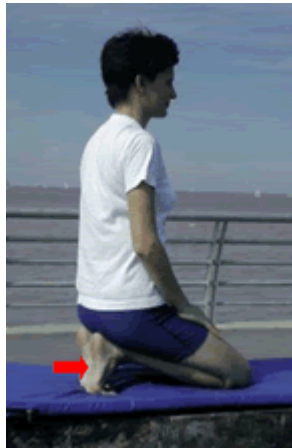
**Elongación cuadro lumbar**



**Elongación de gemelos, isquiotibiales y paravertebrales**



**Elongación de gemelos, isquiotibiales y paravertebrales**



Elongación de la fascia plantar y flexor corto de los dedos

