**TALLER DE GRADO NOVENO**

**Nota:** La fecha límite de entrega del taller de forma física es el viernes 20 de marzo entre las 7 y las 8 de la mañana. Mientras el taller de forma virtual es hasta el lunes 23 de marzo.

**Tema: Stretching.**

**Lee el documento y realiza las siguientes preguntas.**

1. ¿Qué es el stretching? Y ¿Qué busca?
2. ¿Qué beneficios tiene el stretching para nuestro cuerpo?
3. ¿qué recomendaciones y pasos hay tener para realizar un buen stretching?
4. ¿Qué recomendaciones debo tener para incluir el stretching en el calentamiento?
5. Dibuja una de las posturas de estiramiento que conozcas y explica su forma de realizarla, teniendo en cuenta las recomendaciones del texto.

**STRETCHING: Facilitador neuromuscular.**

stretching es lo que comúnmente se conoce como estiramientos sin tirones. Dada su creciente importancia en todo deporte y sus múltiples beneficios ha pasado a practicarse en los gimnasios como clases colectivas. El stretching busca la relajación y el fortalecimiento de los músculos, a través de la respiración y la conciencia corporal.

El objetivo está en estirar todos los músculos del cuerpo, de forma lenta y precisa. Aunque a simple vista parece una actividad tranquila y sencilla, se trata de una serie de ejercicios complejos que necesitan una gran concentración. Reduce el estrés del día a día. Al final de la sesión tu sensación de bienestar será muy parecida a la que si te sometieras a un masaje.

Se realiza directamente en el suelo sobre una colchoneta, y hay que llevar ropa ligera y cómoda que facilite nuestros movimientos. Para hacer stretching es muy importante no forzar nunca. Es un ejercicio progresivo en el que la base es la constancia. La posición debe permitir una repiración correcta y durante el stretching, debe ser normal y tranquila; nunca hay que aguantar la respiración durante un ejercicio de estiramiento. Realizar una correcta respiración es importante porque una buena oxigenación atenúa el estado de tensión del atleta.

El stretching se basa en una serie de pasos fundamentales para una buena realización de los ejercicios. Lo primero, es alcanzar lentamente una determinada posición, aquella en la que notes un buen nivel de tensión. Deberás mantenerte así de 10 a 30 segundos, para luego relajarte lo más posible. Así, se debe ir pasando a una posición sucesiva en la cual la tensión de los músculos aumenta. Recuerda que es fundamental realizar los movimientos lentamente, para no sufrir tirones y evitar las molestias musculares posteriores.

Si el stretching se ejecuta correctamente no existe ninguna posibilidad de sufrir males mayores. El riesgo puede venir cuando la ejecución se realiza de forma incorrecta; por ejemplo, cuando, estando los músculos aún fríos, las posiciones de distensión se alcanzan velozmente.

El stretching determina beneficios, tanto a largo plazo como de manera inmediata. Su práctica favorece la relajación física, elimina la rigidez, inmovilidad o anquilosamiento muscular, reduce la fatiga y la pesadez, aumentando la sensación de ligereza y contribuye a corregir defectos posturales. Gracias al stretching conseguirás una buena coordinación del físico, permitiendo movimientos más amplios y fluidos y aumentando la posibilidad de movimiento de las distintas partes del cuerpo.

El stretching mejora el riego capilar, tiene un efecto terapéutico sobre el cansancio y un retorno energético sobre los centros nerviosos. Si te sometes a una sesión de estos estiramientos notarás un alivio tanto físico, como mental. Además de prevenir lesiones, alarga los músculos, que suelen agarrotarse por el esfuerzo físico, reequilibra la postura de la espalda y ayuda a evitar las temidas agujetas y los calambres.

Toda rutina de ejercicio debe iniciar con una fase de calentamiento que ayude a preparar al músculo para el ejercicio, esta consiste en llevar a cabo actividad aeróbica como caminar, trotar, hacer bicicleta o nadar por un lapso de 15 a 20 minutos o hasta comenzar a transpirar. Posterior a esto sigue el ejercicio o actividad física y finalmente debe realizarse una fase se estiramiento muscular. Los músculos deben estirarse de forma suave y sostenida, hasta donde se logre llevar a cabo el movimiento sin sentir dolor, con el objeto de evitar contracturas o incluso desgarrar el músculo. Luego del ejercicio los estiramientos contribuyen a prevenir la rigidez muscular debida a la acumulación de ácido láctico entre las fibras musculares.