

Recientemente, esta técnica de estiramiento ha ganado mucha popularidad, ya que muchos entrenadores y atletas se han dado cuenta de las deficiencias del estiramiento estático. Sin embargo, el calentamiento dinámico ha sido utilizado por atletas durante muchos años, a veces involuntariamente. A diferencia del estiramiento asistido, el estiramiento dinámico no excede los límites físicos, si no que trabaja justo al límite del rango de movimiento del atleta.

ASPECTOS EN LOS CUALES INCIDE EL CALENTAMIENTO DINAMICO

Rango de Movimiento

Como todas las diferentes formas de estiramiento, el de tipo dinámico incrementa el rango de movimiento del atleta. En nadadores élite, el incremento en la flexibilidad de los tobillos ha sido asociado hasta cierto punto con el éxito del atleta. Es más, mediciones realizadas por científicos del deporte aciertan en que la flexibilidad de los tobillos de nadadores olímpicos es mayor que la del resto de la población de nadadores de menor nivel

Prevención de Lesiones

No tenemos conocimiento de estudios a largo plazo que relacionen el estiramiento dinámico a la prevención de lesiones, pero debido a que esta técnica ayuda a incrementar la temperatura del cuerpo, podría ayudar a disminuir el riesgo de lesiones.

Coordinación de Movimientos

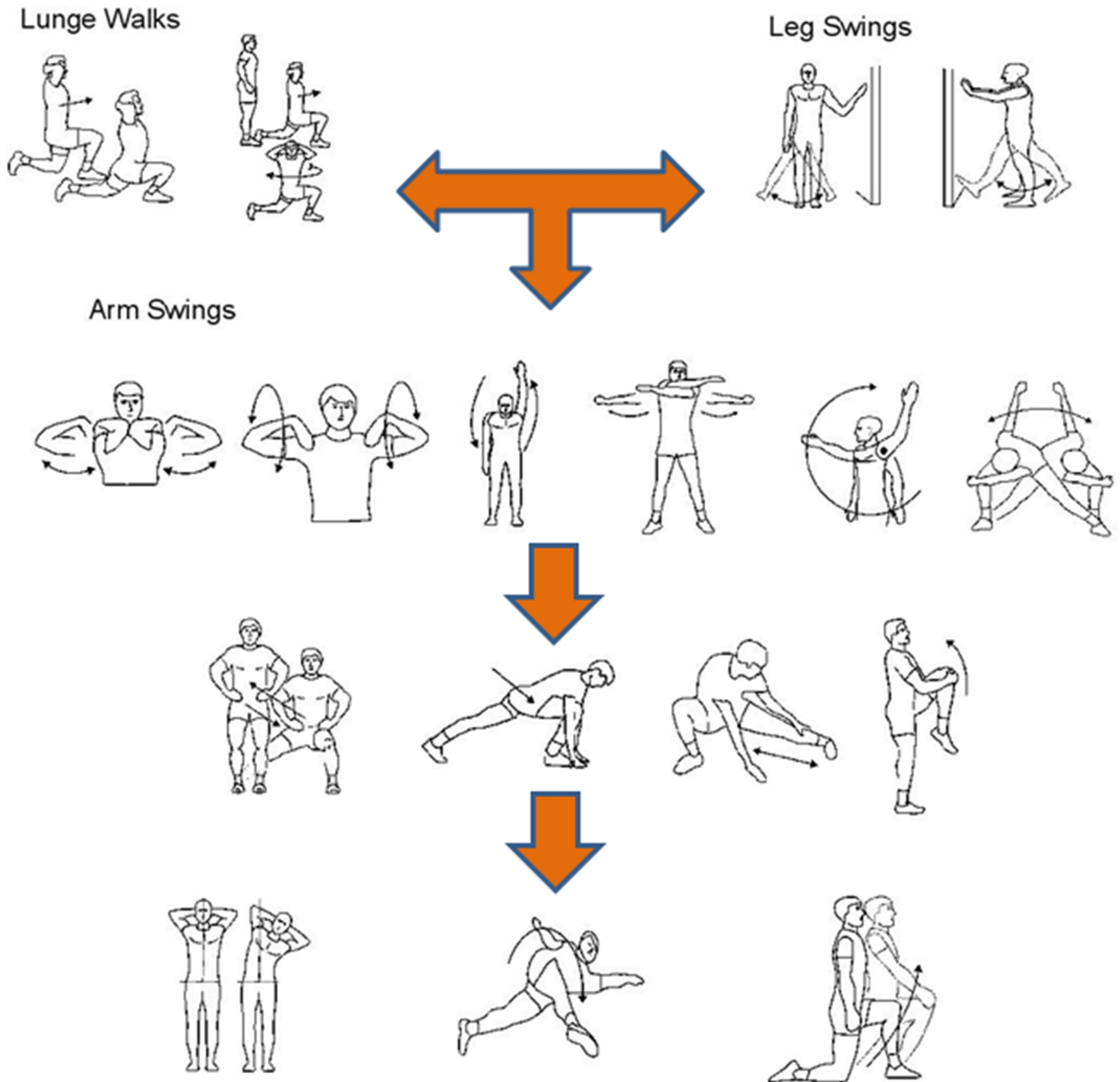
Muchos calentamientos en el agua utilizan los mismos movimientos que utiliza el cuerpo durante los entrenamientos y las carreras. Esta falta de variedad no ayuda a mejorar la coordinación de los atletas. Esta falta de variedad podría afectar de manera negativa los aspectos biomecánicos del estilo y hasta la coordinación. Los calentamientos fuera del agua, como el de tipo dinámico, podrían ayudar a mejorar la coordinación.

Incremento de Fuerza

Aún con el actual auge del fitness y los deportes de endurance, muchas personas continúan viviendo una vida sedentaria. Esta ausencia de movimiento crea desbalances musculares que pudieran aumentar el riesgo de lesión. El amaestrar una variedad de movimientos a través del calentamiento dinámico puede generar ganancias en fuerza que pudieran ayudar a todos los nadadores a adquirir mayor control de sus cuerpos.

RUTINA DE CALENTAMIENTO DINAMICO

Esta rutina te ayudará a calentar todos los músculos necesarios para la natación.



Rutina Cortesía de: Scott Maw Fitness Consulting, 2004