

¿ES BUENO ESTIRAR DESPUÉS DE ENTRENAR?

¿ES BUENO ESTIRAR DESPUÉS DE ENTRENAR?

Sands W. A, Mc Neal J.R, Murray S.R, Ramsey M.W, Sato K, Mizuguchi S, Stone M.H. Stretching and Its Effects on Recovery: A Review. *Strength and Conditioning Journal*: October 2013 - Volume 35 - Issue 5 - p 30-36 doi: 10.1519/SSC.0000000000000004

Estiramientos pasivos no parecen favorecer la recuperación post-ejercicio, tampoco mejoran la tensión muscular ni el dolor después de entrenar (agujetas)
Recomiendan hacer cool down mediante ejercicios dinámicos y recuperación activa

Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine* 2014;48:871-877.

Los estiramientos no parecen mostrar efecto en la prevención de lesiones deportivas, ni cuando se realizan antes, ni después del ejercicio

Van Hooren B, Peake JM. Do We Need a Cool-Down After Exercise? A Narrative Review of the Psychophysiological Effects and the Effects on Performance, Injuries and the Long-Term Adaptive Response. *Sports Med.* 2018;48(7):1575-1595.

Contrariamente a la creencia popular, los estiramientos pasivos realizados tanto antes como después del ejercicio no reducen el dolor muscular
Los estiramientos no necesariamente ayudan a la recuperación después del entrenamiento



En la infografía que aparece más abajo podéis observar las conclusiones de 3 estudios de revisión (los que aportan mayor grado de evidencia) publicados desde el año 2013 y que no dejan en muy buen lugar la utilización de estiramientos estáticos pasivos ni antes ni después de entrenar. Este tipo de ejercicios parece que no disminuyen el dolor post-ejercicio, ni las agujetas, ni aumentan el rango de movimiento (ROM), ni aceleran el proceso de recuperación, ni reducen la posibilidad de lesión. Visto esto, solo nos queda ir pensando en nuestras alternativas para introducir en el Cool Down, y por supuesto seguir al tanto de futuros estudios que arrojen más luz sobre esta temática.

¿ES BUENO ESTIRAR DESPUÉS DE ENTRENAR?

Sands W. A, Mc Neal J.R, Murray S.R, Ramsey M.W, Sato K, Mizuguchi S, Stone M.H. Stretching and Its Effects on Recovery: A Review. *Strength and Conditioning Journal*: October 2013 - Volume 35 - Issue 5 - p 30-36 doi: 10.1519/SSC.0000000000000004

Estiramientos pasivos no parecen favorecer la recuperación post-ejercicio, tampoco mejoran la tensión muscular ni el dolor después de entrenar (agujetas)
Recomiendan hacer cool down mediante ejercicios dinámicos y recuperación activa

Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine* 2014;48:871-877.

Los estiramientos no parecen mostrar efecto en la prevención de lesiones deportivas, ni cuando se realizan antes, ni después del ejercicio

Van Hooren B, Peake JM. Do We Need a Cool-Down After Exercise? A Narrative Review of the Psychophysiological Effects and the Effects on Performance, Injuries and the Long-Term Adaptive Response. *Sports Med.* 2018;48(7):1575-1595.

Contrariamente a la creencia popular, los estiramientos pasivos realizados tanto antes como después del ejercicio no reducen el dolor muscular
Los estiramientos no necesariamente ayudan a la recuperación después del entrenamiento



Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/es-bueno-estirar-despues-de-entrenar?elem=87395>