

## Ejercicios de Flexibilidad Dinámica Para Corredores I

La flexibilidad dinámica es la capacidad de los músculos no activos para relajarse y estirarse durante las acciones deportivas para presentar una resistencia mínima a los músculos activos, mejorando así la eficiencia del movimiento. Mientras más tensión se mantiene en los antagonistas durante la marcha, mayor resistencia tendrán que superar los agonistas en la contracción, y la economía de carrera será peor.

El mejor método para aumentar la flexibilidad dinámica son los estiramientos dinámicos, a los que en ocasiones también se hace referencia como ejercicios de movilidad. Estiramientos dinámicos son los movimientos que imitan la forma en que los músculos y los tejidos conectivos en realidad se extienden durante la carrera, pero con una variedad exagerada de movimiento que aumenta el costo de mantener la tensión de los antagonistas y así desafía estos músculos para "aprender" para relajarse.

Ejercicios:

Balances de Piernas hacia delante: Pararse sobre el pie derecho y balancear la pierna izquierda hacia atrás y hacia adelante en un movimiento de patada exagerada. Completar los balances y repetir con la pierna derecha.



Estocadas caminando: realizar pasos de gigante hacia adelante con cada pie, lanzándose hacia adelante lo más que se pueda cada vez.



Estocadas laterales: En posición de pie, dar un gran paso hacia la derecha con el pie derecho y bajar en una sentadilla profunda. Volver a una posición de pie y lanzarse hacia la izquierda.



Fuente: Matt Fitzgerald. "Dynamic Flexibility Exercise for Runners" [www.mattfitzgerald.com](http://www.mattfitzgerald.com)

[Sebastián Gil](#)  
[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)