

BAILANDO

al máximo rendimiento

Cualquier actividad física, el baile no es la excepción, comporta ciertos cambios a nivel muscular y articular. Si no preparamos nuestro cuerpo para estos cambios o no contribuimos activamente a restituirlos, disminuirá nuestro rendimiento y nos expondremos a acumular pequeñas molestias o a sufrir lesiones.

Para realizar esta preparación se aconsejaría:

Hidratación

No olvidar beber agua en abundancia y empezar a hacerlo antes de tener sed.

Calentamiento (antes de bailar)

1º- Empezar con una actividad moderada, evitando gestos bruscos o de máxima energía o que impliquen movimientos articulares extremos. Pueden servir las coreografías de ritmo lento o creciente durante un total de 5-10 minutos.

2º- Terminar el calentamiento con unos ejercicios de estiramiento. Aunque se pueden realizar todos los que hay en la página siguiente, los mínimos imprescindibles serían los ejercicios 1, 3, 5 y 6.

Enfriamiento activo (después de bailar)

1º- Con el fin de acortar i mejorar la recuperación, evitar lesiones y eliminar los residuos metabólicos y las tensiones, sería deseable terminar la clase o la sesión de baile con una pieza suave durante 5 minutos (10 minutos si hemos bailado mucho rato o muy intensamente).

2º- Para terminar, realizar todos los ejercicios de la página siguiente.

Conceptos básicos para realizar los estiramientos

El objetivo del estiramiento es reducir la tensión muscular, mejorar la coordinación de los movimientos y el rendimiento evitando la aparición de lesiones. Al hacerlos, debe tenerse en cuenta que:

- no debe provocarse dolor, sólo tensión.
- debe de mantenerse cada estiramiento durante 20-30 segundos.
- no realizar rebotes.
- se puede repetir cada uno de ellos las veces que uno considere necesarias pero, los de las piernas, deberían realizarse un mínimo de dos veces.

ESTIRAMIENTOS BÁSICOS



1- Brazo y tórax

Deja el brazo atrás tensionando la zona pectoral. Aguanta la tensión 30 segundos y repetir con el otro brazo.

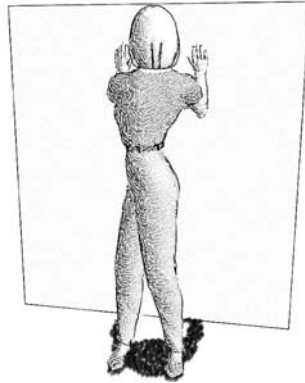


2- Cuello

Mientras se baja el hombro tanto como sea posible, inclinar el cuello hacia el otro lado. Aguantar la tensión 30 segundos y repetirlo hacia el otro lado. Tirando la cabeza más hacia delante o atrás, se conseguirá estirar otras zonas.

3- Columna

Colocarse de espaldas a una pared ligeramente separados de ella. Girar el tronco, sin mover los pies de su sitio. Aguantar 30 segundos y repetirlo hacia el otro lado.



4- Flexores

Estirar completamente el brazo mientras, con la ayuda del otro, se lleva la mano i los dedos hacia atrás. Aguantar la tensión 30 segundos y hacerlo con el otro brazo.



5- Cuadriceps

Coger la pierna por el tobillo provocando la flexión de la rodilla. Intentar llevar, además, la rodilla lo más atrás posible. Aguantar la tensión 30 segundos y repetir con la otra pierna.



6- Tríceps

Con la pierna completamente estirada y atrás, bajar el talón hasta tocar el suelo. Cuanto más elástico se sea, más atrás se deberá colocar el pie para notar un estiramiento suficiente. Aguantar la tensión 30 segundos y repetirlo con el otro pie.

7- Glúteos

Poner el pie sobre un objeto (más alto cuanto más elástico se sea) con la rodilla doblada. Acercar la rodilla hacia el pecho notando tensión en la zona. Si se quiere estirar los isquiotibiales (zona posterior del muslo) estirar progresivamente la rodilla. Aguantar la tensión 30 segundos y repetirlo con la otra pierna.



8- Aductores

Poner el pie de lado sobre un objeto (más alto cuanto más elástico se sea) con la rodilla completamente estirada. Bajar el cuerpo hacia abajo flexionando la otra rodilla hasta notar la suficiente tensión en la parte interna del muslo que estamos estirando. Aguantar la tensión 30 segundos y repetirlo con la otra pierna.



Consejos elaborados por:

Art

Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa

Con la colaboración de:

fc·a

Fundació Ciència i Art

Centro especializado en la prevención, diagnóstico y tratamiento de las afecciones de los artistas (bailarines, músicos, actores...).

Ctra. de Montcada 668 08227 Terrassa
Tel. 93 784 47 75 Fax 93 784 47 76
www.institutart.com info@institutart.com
www.fcart.org info@fcart.org