



ESTIRAMIENTOS

Tabla Básica de Estiramientos Fáciles.

Se realiza inmediatamente después del entrenamiento con el propósito de mejorar o reducir el riesgo de lesiones. Con este trabajo es casi imposible incrementar la flexibilidad.

Consisten en estirar la parte que se desea hasta el punto en que se siente tensión y seguidamente se mantiene la posición. La posición inicial debe ser confortable y debe haber buenos apoyos para evitar contracciones de otros músculos. Si el ejercicio es tumbado debemos mantener la espalda en total contacto con el suelo.

La zona lumbar se suele arquear, pero si se eleva un poco la cabeza (acercando la barbilla al pecho) y os concentráis en una respiración lenta veréis como los lumbares se relajan hasta contactar totalmente con la colchoneta. Respirando lentamente ayudamos a relajar más los músculos y a estirarlos más efectivamente. Es un método seguro que se basa en el yoga. A medida que va disminuyendo la tensión se va estirando más el músculo. Realizar un mínimo de 6 estiramientos fáciles después de cada entrenamiento. Son fundamentales y básicos para cualquier corredor de fondo los números 2, 3, 5, 11, 12 y 14.

Programa de Flexibilidad

Se realiza una vez a la semana, con ello se consigue estirar y descargar muchos más grupos musculares e incrementa de forma progresiva y permanente la amplitud de movimientos de varios conjuntos de articulaciones. Es la evolución del estiramiento fácil. Se realizan un día con poca carga de trabajo de carrera, con los músculos calientes y consisten en buscar una mayor tensión del músculo.

Este al mantener la posición de máxima tensión del músculo se estira gradualmente mientras los reflejos musculares la detectan y permiten que este se relaje lentamente.

En ese momento se vuelve a tensar, así hasta llegar a los 30". En este caso sí se puede incrementar la flexibilidad. Requiere concentración en cada ejercicio y gran atención en la zona de máxima sensación de estiramiento.

En los evolucionados incrementamos la tensión, pero si es excesiva y se aproxima al dolor hay que ir relajando poco a poco.

Ejercicios:

1. Estiramiento de Cuadriceps, de pie.

Apoyar una mano y con la otra coger el pie y flexionando la rodilla llevar el talón al glúteo. Mantener la posición 20" y repetirlo luego con la otra pierna. Una variante es coger el pie con la mano contraria con lo que estirarás más la porción exterior del cuadriceps.

2. Gemelos.

Apoyarse con los antebrazos en una pared, descansamos la cabeza sobre las manos. Se flexiona una pierna hacia delante y se estira la otra hacia atrás, adelantamos ligeramente la cadera para alinear la cabeza, con el tronco y la pierna estirada formando una línea recta. Descalzo el estiramiento es mayor y más efectivo. Es muy efectivo para evitar tendinitis aquileas. Una variante es colocar la punta del pie en un bordillo o peldaño y dejar caer el talón del pie por debajo del nivel del bordillo.

3. Soleos.

Apoyarse paralelamente a una pared o valla, flexionar las dos piernas, se estira el soleo de la pierna situada más atrás, la adelantada solo sirve de apoyo. Con ello estiráis la zona superior al tendón de aquiles (soleo), con lo que conseguís descargarlo muchísimo, más aún que con el anterior. Mejor descalzo.

4. Flexores de cadera.

En posición de pie, avanza una pierna en ángulo recto y retrasa la otra extendida. Poco a poco se baja la cadera sintiendo un estiramiento suave, en la parte frontal de la cadera, en los tendones de la corva y en la ingle. Una variante es estirando el pie de la pierna retrasada. Nunca se debe adelantar la rodilla que hace ángulo recto.

5. Isquiotibiales I.

De pie, frente a un obstáculo, mesa o valla, con la cadera paralela a la misma (esto es muy importante). Apoya el talón sobre el obstáculo y mantén esta pierna estirada. La otra sirve de apoyo, debe estar ligeramente flexionada y con el pie mirando hacia adelante. En este ejercicio es fundamental la posición de realización, pues si no es correcta carece de efectividad. No es necesario formar un ángulo recto con la pierna elevada, cada corredor tiene su flexibilidad y es perfectamente adecuado colocarla sobre un objeto más bajo para mantener la posición correcta de realización. Flexionando despacio hacia delante desde la cintura provocarán un mayor estiramiento. Una variante para los que carecen de flexibilidad o que arrastran problemas en la zona lumbar es realizarlo con la espalda recta sin flexionarse hacia delante, pero flexionando más la pierna de apoyo.

6. ¿Abductores?.

De pie, frente a un obstáculo, mesa o valla, con la cadera perpendicular a la misma. Apoya el talón sobre el obstáculo y mantén esta pierna estirada. La otra sirve de apoyo, debe estar ligeramente flexionada y con el pie paralelo a la valla. Dejamos caer lateralmente el tronco hacia el pie apoyado en el obstáculo hasta notar tensión en el ¿abductor?.

7. Peroneos.

De rodillas, sentado sobre los empeines de los pies, retrasando suavemente la espalda hasta notar tensión. Si se nota un estiramiento excesivo apoyarse con las manos. Muy útil para los fondistas, vuestro pie os lo agradecerá.

8. Planta del Pie.

En la misma posición que en el anterior, pero con los pies recogidos, apoyándonos en los dedos. Con este ejercicio se previenen las fascitis plantares.

9. Cintilla Iliotibial.

No realizarlo los que padezcáis protusiones discales en la zona lumbar. De pie se flexiona el tronco hacia delante y hacia abajo, con las piernas cruzadas. La pierna adelantada estará ligeramente flexionada y la retrasada se mantendrá totalmente recta para buscar el estiramiento de la cintilla iliotibial.

10. Isquiotibiales II.

Tumbado boca arriba y pegado a una pared. Es muy útil para estirar los isquiotibiales y para relajar las piernas (pues favorece la circulación de retorno). Óptimo y muy aconsejable para los que padecen o han padecido protusiones discales en la zona lumbar. Elevar las piernas juntas y rectas apoyándolas en la pared, con las nalgas lo más próximas a la misma (de 6 a 10 cms). Esta posición se puede mantener varios minutos y al incorporarse hay que hacerlo muy despacio. Una variación es ir abriendo las piernas.

11. Aductores.

Sentado en el suelo juntando las plantas de los pies, agarrándolos con las manos y llevando las rodillas hacia el suelo. Puedes ayudarte con los codos. Es muy importante mantener la espalda recta, no encorvarla, aunque os echéis un poco hacia delante.

12. Piramidal.

Tumbado boca arriba, se dobla una rodilla a 90° y se pasa sobre la otra pierna recta. Con la mano opuesta se tira de la rodilla flexionada hacia el suelo girando la cabeza hacia el otro lado, donde tendremos el otro brazo estirado. Se mantienen los pies y tobillos relajados y los omóplatos planos sobre el suelo.

13. Giro Espinal.

Sentado con una pierna recta y la otra flexionada. Esta se pasa sobre la recta colocando el pie en la parte exterior de la rodilla estirada. Después flexionaremos el brazo opuesto situando el codo en la parte exterior del muslo, empujando la rodilla. Es un buen estiramiento para la espalda, el piramidal, el lateral de las caderas y la caja torácica.

14. Bíceps femoral.

Tumbado boca arriba, una pierna recta y otra totalmente flexionada sobre el pecho. Se coge la rodilla flexionada con las dos manos y se lleva suavemente hacia el pecho. No arquear la espalda, elevar ligeramente la cabeza. Se puede colocar un cojín o una pelota bajo la nuca. Es muy recomendable después de largos rodajes, pues los bíceps femorales se tonifican y se acortan mucho.

15. Isquiotibiales III.

¡Prohibido para aquellos que hayan sufrido problemas lumbares y protusiones discales en esa zona!. Flexionando el tronco hacia delante y hacia abajo con las piernas semiflexionadas, los pies paralelos. Suavemente se tiende a enderezar las piernas hasta ponerlas rectas y se mantiene la posición. Antes de levantarse se vuelven a flexionar las rodillas.

Son 20 ejercicios, incluyendo las variantes, que considero suficientes para cualquier corredor de fondo. Un día a la semana se deberían hacer todos como estiramiento evolucionados, dedicándole de 20" a 30" a cada uno. Estiramientos de Oposición Método de "contraer- relajar- estirar", derivado de los tratamientos de fisioterapia.

Yo lo conocí por primera vez estando de residente en la Blume de Madrid, cuando me trataba uno de los mejores fisioterapeutas que he conocido siempre "el Pupi" como cariñosamente le llamábamos. Él me enseñó este tipo de estiramiento allá por principio de los 90 y yo lo he aplicado luego con éxito a mis pupilos.

Es el método más efectivo, sobre todo para mejorar la flexibilidad. Consiste en contraer el músculo que queremos estirar y mantener la contracción unos 6", (durante este tiempo, los órganos de Golgi notarán el aumento de la tensión y provocarán una inhibición autógena) para luego conseguir que se alcance una mayor amplitud del estiramiento. Luego se relaja (2") e inmediatamente después se estira durante unos 8".

Se repite 3 veces con cada grupo muscular. Este método se puede emplear en casi todos los ejercicios descritos anteriormente, es el más eficaz para evitar lesiones y el más adecuado para ganar flexibilidad, si se hace al menos un día al a semana como programa específico de estiramientos.

¿ Qué se debe Evitar?

Nunca se deben dar rebotes, ni hay que estirar bruscamente, ni se debe sentir dolor, pues con ello es fácil lesionarse. El dolor es signo de que el estiramiento se hace mal. En este caso hay que aflojar. No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo. Sobreestirar el músculo puede ser tan perjudicial como no estirar. Evitar estirar fuerte antes de un entrenamiento. Mejor hacerlo después. Mantener más de 30" la posición de máxima elongación del estiramiento no aporta mejoras. No hay que estirar un músculo si está contracturado porque puedes acentuar el problema.

Cuidado con los estiramientos forzados por otra persona, pues no se puede detener la tracción en el momento que resulta peligrosa. Obliga a tu ayudante a que sea muy progresivo o cuidadoso; o sólo déjate sobreestirar por tu fisio o masajista.

Si el ejercicio es tumbado debemos mantener la espalda en total contacto con el suelo.

¡Cuidado!, cada vez que nos doblemos por la cintura debemos flexionar ligeramente las rodillas para no dañar la parte inferior de la espalda. Nunca hay que elevarse de esta posición con las rodillas tensas (piernas rectas). En posición de erguido hay que mantener la espalda recta.