



Los mejores estiramientos para el corredor popular

Al correr sometemos nuestros músculos a continuas contracciones que producen acortamientos y contracturas. Es por ello que el trabajo de flexibilidad va a ser de suma importancia para prevenir lesiones y dar más facilidad a la zancada. A pesar de que estirar no es la panacea del entrenamiento, sí es cierto que los corredores populares deberían estirar más y mejor. En este artículo te hablamos de la flexibilidad como cualidad física básica y te damos las pautas para que estires de una manera eficaz y correcta.

Texto: Miguel Ángel Rabanal. Entrenador Nacional de Atletismo y Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. www.intelligentrunning.es y www.entrenamientointeligente.com

La flexibilidad es una de las cuatro cualidades físicas básicas y hace referencia a la movilidad de las articulaciones y la capacidad de los músculos de extenderse. Es la única capacidad que es regresiva desde la infancia. Debemos diferenciar tres conceptos que se confunden con frecuencia:

Estiramiento: es la deformación del músculo por la acción de la fuerza que actúa para deformarlo.

Flexibilidad: es la capacidad del músculo de estirarse.

Elasticidad: es la capacidad del músculo para estirarse y volverse a contraer a su posición inicial.

Factores que influyen en la flexibilidad

Factores mecánicos o intrínsecos. Hace referencia a la movilidad articular y la elongación musculo-ligamentosa así como a la fuerza muscular.

Factores extrínsecos

Temperatura externa e interna: a menor temperatura, menor flexibilidad. El calor aumenta la relajación y mejora la flexibilidad así como el movimiento.

La edad: puesto que estamos hablando de una capacidad regresiva, a mayor edad menor flexibilidad, siempre teniendo en cuenta el nivel de entrenamiento. De 0 a 30 años se disminuye en la flexibilidad pero a un ritmo mayor que en la etapa posterior debido a la disminución de fuerza.

Los hábitos sociales: también determinan la flexibilidad (los orientales poseen mayor flexibilidad en cadera y tobillos debido a la posición de cuclillas que suelen adoptar cuando se sientan).

La hora del día: por la mañana poseemos menos flexibilidad por el incremento del nivel de excitación de los husos musculares. Por la tarde poseemos una flexibilidad incrementada.

El sexo influye en la flexibilidad. Las mujeres poseen más por la relaxina (hormona producida por los estrógenos durante el embarazo) y por el menor nivel de fuerza.

El tipo de trabajo habitual: aumenta o disminuye la flexibilidad.

El calentamiento favorece la flexibilidad por un aumento de la temperatura que disminuye la viscosidad muscular facilitando la movilidad.

Factores neurológicos y emocionales. La situación emocional en que esté el deportista hace que sea más o menos flexibles. Así, en situaciones de tensión y excitación hay menor flexibilidad que cuando se está relajado.

El trabajo de la flexibilidad

El objetivo del trabajo de flexibilidad es la aplicación adecuada de ejercicios que estiren los músculos con estabilidad y control. Los factores que influyen en la intensidad del ejercicio son:

Factores mecánicos – articulares: relacionados con la biomecánica, fisiología y anatomía. Son la situación de las palancas, los medios de unión y las superficies articulares.

Factores de aplicación: supone como vamos a realizar los ejercicios: tipos y técnicas de movimiento.

Debemos conocer:

Superficies articulares: no admiten trabajo.

Medios de unión: es donde debemos incidir, debemos trabajar con resistencia sobre éstos.

Situación de palancas: sirven para localizar e intensificar el trabajo.

Relajación: un uso correcto de la relajación muscular facilita el trabajo de flexibilidad.

Tipos de movimiento: formas de hacer el ejercicio (activo - pasivo).

Técnicas de movimientos: técnicas empleadas: rebote o insistencias, presiones, tracciones, lanzamientos.

A continuación nos centraremos un poco más en el tipo y la técnica de movimiento:

Tipos de movimiento:

Los movimientos activos implican movimientos que pueden ser:

Activos libres: únicamente interviene la acción muscular del propio individuo para llegar al máximo grado de recorrido.

Activos ayudados: a la acción muscular del individuo se le une una fuerza externa. En este caso es mayor el grado de movilidad que el anterior.

Los movimientos pasivos: alcanzan mayor grado de movilidad que los anteriores, que se producen por la acción de la gravedad o por la acción de una fuerza externa. No existen movimientos del individuo. Pueden ser:

Pasivo relajado: solo actúa la fuerza de la gravedad.

Pasivo forzado: además se une una fuerza externa, la de un compañero, aparato, etc.

Técnicas de movimiento:

El rebote.

Los lanzamientos.

Las presiones.

Las tracciones.

Existen otras técnicas además de las anteriores o tradicionales, que poseen pequeñas variantes:

Stretching: técnica pasiva consistente en un movimiento de presión y tracción. Supone el estiramiento de un músculo previamente estirado durante cierto tiempo.

Se estira lentamente, se mantiene y después se tracciona el segundo estiramiento; así:

Estiramiento lento progresivo (20-30 segundos).

Mantener la posición (20-30 segundos).

Nuevo estiramiento lento (20-30 segundos).

PNF o facilitación neuromuscular propioceptiva: consiste en ganar fuerza y movilidad a la vez (técnica rehabilitadora americana). Es una técnica de movimientos pasivos, consistente en:

Estiramiento lento y progresivo.

Contracción isométrica durante 6 segundos.

Relajación muscular.

Nuevo estiramiento lento y progresivo.

Es la técnica que mejor flexibilidad produce, porque mejora la flexibilidad del componente elástico y contráctil en tanto que ejerce estiramiento y contracción isométrica, respectivamente. Esta técnica requiere un proceso de aprendizaje.

La flexibilidad en la preparación del corredor popular

Tras haber expuesto las bases teóricas de la flexibilidad, trataremos de centrarnos de manera más práctica en los estiramientos que debe desarrollar un corredor popular. Para ello abordaremos cómo, cuándo, dónde y por qué estirar, para posteriormente ofrecerles la correcta ejecución de los estiramientos de los principales grupos musculares.

CÓMO ESTIRAR

Como vimos al tratar los factores que influyen en la flexibilidad, se puede estirar de muchas y muy diversas maneras. Cada cual debe elegir la manera que mejor se adecue a la situación, pero de forma general hay que tener presentes las siguientes consideraciones: Tiempo de estiramiento: mínimo: 10 seg. / máximo: 1 minuto / recomendado: 20-30 seg.

Tensión muscular: la suficiente para notar una ligera distensión muscular pero sin sentir dolor.

Ejecución: suave y progresiva, sin apresurar en estirar el músculo rápidamente.

Nº de estiramientos por músculo: entre 1 y 5 por sesión y no más de 15 al día.

Orden: de los pies a la cabeza y por orden.

CUÁNDO ESTIRAR

Podemos estirar antes, durante o después de haber empezado a correr, o incluso como sesión de recuperación sin salir a correr.

Antes de correr: como calentamiento:

No sería el momento más recomendado puesto que el músculo está todavía frío, y las fibras musculares no son tan receptivas al estiramiento con tan poco calor. Por eso deberás haber hecho antes un ligero trote suave para adquirir cierta temperatura muscular que permita hacer el estiramiento. Debemos realizarlo durante un menor tiempo e intensidad que la habitual. En este caso el estiramiento tiene una función de favorecer la irrigación muscular y no tanto la de descontraer.

Durante el entrenamiento:

Sirve para aprovechar de manera activa y dinámica los descansos de las series y ejercicios.

Como descanso de las series: se estirarán los grandes grupos musculares de las piernas: glúteos, isquios, cuádriceps y gemelos.

Como descanso de los ejercicios de fuerza y tonificación: se estirará el músculo que acabemos de trabajar, así por ejemplo si acabamos de saltar a la comba estiraremos los gemelos.

Después del entrenamiento:

Es el momento ideal para estirar pues es cuando la musculatura más acortada se encuentra y deberemos buscar su elongación para que recupere su flexibilidad inicial y acelerar la recuperación. Hay que estirar justo después de acabar de entrenar porque si esperamos y nos enrollamos hablando perdemos temperatura y con ello el estiramiento se realiza peor y es menos eficaz.

Además podemos estirar también **en una sesión de descanso** como forma de recuperación muscular.

¡IMPORTANTE! No estires el músculo más allá de su límite natural, ni lo fuerces en exceso. Con ello solo conseguirás romper fibras musculares y tener agujetas los días posteriores. Por eso es mejor pecar por defecto de tensión que por exceso.

Estirar sin haber salido a correr previamente es una excelente forma de irrigar la musculatura, favoreciendo la eliminación de sustancias de desecho y la correcta reconstrucción muscular. Esto es debido a que cuando estiramos los capilares que llegan al músculo se dilatan y permiten aumentar el flujo sanguíneo en la zona estirada.

DÓNDE ESTIRAR

Es posiblemente una de las cosas que podemos hacer en cualquier lugar y apenas necesitamos de nada, salvo que queramos hacer estiramientos más complejos. Podemos hacerlo en muchos y diversos lugares, pero te recomendamos los siguientes:

Sobre una colchoneta: nos permite echarnos en el suelo y realizar ciertas posiciones que directamente sobre éste serían desagradables. Si no disponemos de ella, en un momento dado podríamos realizar los estiramientos en un césped o pradera.

Sobre una barra o espalderas: servirá de apoyo para ciertos estiramientos, haciendo más efectivo el movimiento. Lo podemos sustituir por una mesa o una silla.

En un lugar cerrado: estirar al aire libre hace que la musculatura se enfríe y no sea tan efectivo, por eso recomendamos estirar en un lugar cerrado o al menos cubierto donde no sople el aire. Estirar en casa es por tanto una buena opción.

En la piscina: supone un salto cualitativo muy grande, ya que estirar en la piscina con el agua alrededor intensifica los efectos de cualquier estiramiento; además podemos tomar el borde como ayuda. Si el agua está caliente, mejor que mejor.



POR QUÉ ESTIRAR

Son muchas las ventajas de estirar. A continuación te exponemos las principales:



- 1) Aumenta la flexibilidad y la elasticidad del tejido muscular y tendinoso.
- 2) Deshace los nudos y contracturas musculares ayudando a la recuperación del músculo tras el esfuerzo.
- 3) Es un excelente método de relajación y vuelta a la calma. Cuando estiramos los músculos pierden tensión lo que produce una sensación de calma.
- 4) Mejora el gesto de carrera. Al tener más flexibilidad se mejorará la amplitud de los movimientos.
- 5) Favorece la circulación al crear cierta vasodilatación, que posibilita una eliminación de los productos de desecho y la oxigenación del músculo.
- 6) Ayuda a la coordinación, permitiendo un movimiento más libre y más fácil.
- 7) Mejora la postura, al liberar de tensión a los músculos que están acortados.
- 8) Previene lesiones, al devolver el óptimo estado a los músculos.
- 9) Disminución de los problemas musculares derivados de sobrecargas por excesivo entrenamiento o largas competiciones.
- 10) Mejora el conocimiento y dominio que se tiene del cuerpo.

Rutina de estiramientos

Te proponemos a continuación una rutina para estirar 18 músculos diferentes utilizando una toalla y una colchoneta. En cada uno de ellos te proponemos la duración aconsejada, cómo realizarlo correctamente, una variante y las correspondientes fotos

para una mejor comprensión. Los músculos a estirar son: gemelos, sóleos, tibiales, isquios, cuádriceps, aductores, tensor de la fascia lata, glúteos, piramidal, psoas iliaco, lumbares, abdominales, oblicuos, intercostales, hombros, bíceps, tríceps y cuello.

1. ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|---|---|---|
| 30-35 seg. | Apoyar toda la planta del pie y mantener la rodilla estirada. | Traccionar con la toalla de la punta del pie manteniendo la rodilla estirada. |
|  |  | |

2. ESTIRAMIENTO DE SÓLEO

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|---|---|--|
| 25-30 seg. | Apoyar todo el peso del cuerpo sobre el pie retrasado sin levantar el talón y con la rodilla doblada. | De cuclillas cargar el peso sobre el pie adelantado sin levantar el talón. |
|  |  | |

3. ESTIRAMIENTO DE TIBIALES

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|--|--|
| 15-20 seg. | Sobre los talones con las punteras del pie hacia atrás extendidas. | De pie traccionar de la puntera del pie en extensión hacia arriba mientras se trata de extender la pierna. |

4. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|---|--|
| 20-25 seg. | Traccionar de la pierna hacia atrás tirando con las dos manos de manera suave y controlada. | Con la ayuda de una toalla tensar empujando los pies hacia atrás y subiendo ligeramente el cuerpo. |

5. ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|---|---|
| 20-25 seg. | Flexionar al máximo la rodilla y procurar llevar esta hacia atrás mientras se adelanta ligeramente la cadera. | Boca abajo llevar los dos talones al culo echados sin arquear demasiado la espalda. |

6. ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|--|---|
| 20-25 seg. | Con los pies muy separados y las rodillas estiradas llevar las dos manos al suelo. | De cuclillas a una pierna y la otra estirada de lado. |

7. ESTIRAMIENTO DEL TENSOR DE LA FASCIA LATA

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|---|---|
| 15-20 seg. | Cruzar los pies mientras llevamos flexionamos el tronco al lado contrario al pie más retrasado. | De lado con una pierna cruzada incidir en la fascia lata de la otra subiendo ligeramente el cuerpo. |


8. ESTIRAMIENTO DE GLUTEOS

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|--|---|
| 15-20 seg. | Con la rodilla doblada colocar el tobillo en la rodilla contraria mientras llevamos el cuerpo hacia delante. | Con el tobillo apoyado en la rodilla contraria, bascular esta hacia atrás traccionando con las dos manos. |



9. ESTIRAMIENTO DEL PIRAMIDAL

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|--|---|
| 20-25 seg. | <p>Traccionar con el codo contrario la rodilla hacia dentro mientras giramos el cuerpo en sentido contrario.</p>  | <p>Sin despegar los hombros del suelo llevar una rodilla al lado contrario.</p>  |



10. ESTIRAMIENTO DEL PSOAS ILIACO

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|--|---|
| 15-20 seg. | <p>Con un pie delante y otro detrás bascular la cadera hacia delante mientras se nota tensión en la parte superior del cuádriceps.</p>  | <p>Con una rodilla apoyada bascular la cadera adelante mientras se lleva el cuerpo hacia atrás.</p>  |



11. ESTIRAMIENTO DE LUMBARES

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|--|---|
| 25-30 seg. | <p>Con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados llevar el cuerpo hacia delante traccionando si es preciso con las manos.</p>  | <p>Llevar los dos pies atrás controlando la posición con las manos que sujetarán la zona lumbar.</p>  |


12. ESTIRAMIENTO DE ABDOMINALES

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|--|--|
| 20-25 seg. | <p>Arquear ligeramente la espalda con las manos arriba y atrás mirando al cielo.</p>  | <p>Boca abajo elevar el tronco con la ayuda de las manos sin despegar demasiado las caderas del suelo.</p>  |

13. ESTIRAMIENTO DE OBLICUOS

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|--|---|
| 20-25 seg. | <p>Girar el tronco llevando las dos manos detrás sin levantar el culo del suelo.</p>  | <p>De rodillas colocar una mano detrás entre los dos pies mientras con la otra la llevamos arriba forzando la rotación.</p>  |

14. ESTIRAMIENTO DE INTERCOSTALES

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|--|--|
| 25-30 seg. | <p>Enlazando las dos manos por encima de la cabeza se ladea el cuerpo.</p>  | <p>Llevar las dos manos arriba y atrás mientras se gira el cuerpo.</p>  |

15. ESTIRAMIENTO DE HOMBROS

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|---|--|
| 10-15 seg. | Colocar las dos manos detrás del cuerpo procurando que estén juntas y hacia atrás con las palmas hacia abajo. | Enlazar las manos por detrás del cuerpo y subirlas hacia arriba. |



16. ESTIRAMIENTO DE BICEPS

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|---|---|
| 10-15 seg. | Con la palma hacia abajo y por detrás del cuerpo llevar la al lado contrario. | Boca abajo con el brazo extendido y la mano apoyada en el suelo, ladear el cuerpo levantando el hombro contrario hasta notar tensión. |



17. ESTIRAMIENTO DE TRICEPS

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|------------|---|---|
| 10-15 seg. | Llevar el codo hacia atrás y hacia abajo. | Enlazar las dos manos por detrás, llevando una por abajo y otra por arriba. |



18. ESTIRAMIENTO DE CUELLO

| Duración: | Correcta ejecución: | Variante: |
|-----------|---|---|
| 8-10 seg. | Traccionar lateralmente con la mano de la cabeza. | Sujetar con la otra mano el hombro mientras se tracciona la cabeza de lado. |



NOTA: podrás realizar todos estos estiramientos en menos de 10 minutos.

CONSEJO FINAL. Como siempre decimos, no solo se trata de correr y ya está, para mejorar el corredor necesita realizar otras muchas cosas que sirvan de refuerzo a los kilómetros de asfalto o camino que acumula en sus piernas, y en este caso los estiramientos son algo básico que no hay que tomar a la ligera, por eso os aconsejamos idear vuestra propia rutina de estiramientos para realizar si se puede todos los días.

entrenamiento
Inteligente.com

descúbrelo...

www.entrenamientointeligente.com