

ESTIRAMIENTOS: CÓMO HACERLOS Y POR QUÉ

Siempre que hagas ejercicio DEBES hacer estiramientos a continuación, porque el músculo está en calor y se logran mayores amplitudes sin molestias y con un mínimo peligro de lesiones. Lo que poca gente sabe es que realizar estiramientos antes del ejercicio es también importante porque de este modo vamos preparando a los tendones, ligamentos y músculos al esfuerzo intenso y así será bastante más difícil que tengamos cualquier tipo de lesión muscular o articular.

En este punto de los estiramientos previos al ejercicio, hay que ser cauto y de hecho hay cierta controversia. Algunos autores dicen que no deben hacerse más que al terminar con el entrenamiento. Recomiendo que comiences tu sesión con trote ligero, o unos minutos de bicicleta, para estirar el músculo a continuación sin "sorprenderlo" en frío. Luego comienza con tu entrenamiento normal de musculación.

¿POR QUÉ ESTIRARSE?

Además de por todas las razones antes mencionadas, por todas estas más:

- Reduce la tensión muscular y hace sentir al cuerpo mas relajado.
- Ayuda a la coordinación permitiendo un movimiento más libre y más fácil.
- Aumenta la extensión de los movimientos, que ahora pueden ser más amplios.
- Previene lesiones como los tirones musculares (un músculo fuerte y estirado previamente resiste mejor la tensión que un músculo fuerte sin estirar).
- Hace mas fáciles actividades tan agotadoras como el ciclismo, porque te prepara para el esfuerzo (el estiramiento es una manera de indicar a los músculos que van a ser utilizados en breve).
- Favorece la circulación al crear cierta vasodilatación.
- Evita la pérdida de movilidad que se produce por la práctica de deportes como el ciclismo.

¿CÓMO ME TENGO QUE ESTIRAR?

Aprender a estirarse es fácil. Pero hay una manera correcta y otra incorrecta de hacerlo.

- La **manera correcta** es un estiramiento relajado y sostenido, con la atención concentrada en los músculos que se están estirando.

- La **manera incorrecta** (por desgracia practicada por mucha gente), es hacer movimientos de rebote o estirarse hasta el dolor. Tales métodos pueden, de hecho, hacerte mas daño que bien.

Si te estiras correcta y regularmente notarás que cada movimiento que realices se hace más fácil. Llevara tiempo soltar un músculo "apretado" o un grupo de músculos pero el tiempo que empleas se te olvidara pronto cuando empieces a sentirte mejor.

EL ESTIRAMIENTO FÁCIL

Cuando comiences un estiramiento, dedica de 10 a 30 segundos al estiramiento fácil, iino hagas rebotes!! Llega hasta el punto donde sientas una tensión moderada y relajaté mientras mantienes el estiramiento. La sensación de tensión debería disminuir a medida que vas manteniendo la posición correspondiente, si no ocurre así, afloja un poco hasta que encuentres el grado de tensión que te sea cómodo.

- El estiramiento fácil reduce la tirantez muscular y prepara a los tejidos para el estiramiento evolucionado.

EL ESTIRAMIENTO EVOLUCIONADO

Después del estiramiento fácil, avanza lentamente y sin brusquedades hacia el estiramiento evolucionado. Alarga el estiramiento fácil de 2 a 3 cm, hasta que notes otra vez una moderada tensión. Mantén la posición de 10 a 30 segundos y controla la situación. Al repetir el ejercicio la tensión debería disminuir; si no ocurre así, afloja ligeramente.

- El estiramiento evolucionado tonifica los músculos y aumenta la flexibilidad.

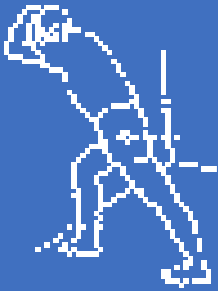
LA RESPIRACIÓN

La respiración debería ser lenta, rítmica y controlada. Si estás inclinándote hacia delante para realizar un estiramiento, espira al hacerlo y luego respira lentamente mientras lo mantienes. No contengas nunca la respiración mientras estiras, estarías limitando el aporte de oxígeno a tus músculos. Si una posición de estiramiento inhibe tu manera natural de respirar, entonces es obvio que no estás relajado. En ese caso afloja un poco hasta que puedas respirar naturalmente.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS

Debes de realizarlo en el orden que se indica y la duración especificada.

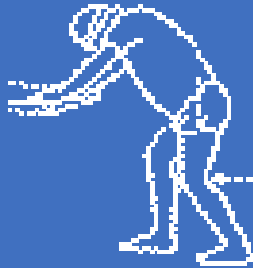
ESTIRAMIENTO DE GEMELOS



Para estirar los gemelos, ponte de pie un poco alejado de un soporte sólido y apóyate sobre él. Dobla una pierna y coloca su pie en el suelo frente a ti, con la otra pierna recta detrás tuyo. Mueve lentamente las caderas hacia adelante, manteniendo la parte inferior de la espalda recta. Asegúrate de que el talón de la pierna que está recta no se levanta del suelo y que los dedos del pie señalan hacia adelante o ligeramente hacia adentro mientras permaneces en la posición. Mantén un estiramiento fácil durante el tiempo indicado para cada pierna. **No hagas vaivenes.**

1) 40 segundos cada pierna

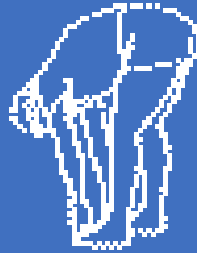
ESTIRAMIENTO DE LOS GEMELOS Y SÓLEO



Para estirar el sóleo y el tendón de Aquiles, baja las caderas mientras doblas ligeramente la rodilla. Asegúrate de que la espalda está recta. El pie de atrás tiene que estar ligeramente orientado hacia adentro o recto hacia adelante durante el estiramiento. Mantén el talón bajado. Este estiramiento es bueno para desarrollar la flexibilidad de los tobillos. La zona del tendón de Aquiles necesita sólo una ligera sensación de estiramiento.

2) 15 segundos cada pierna

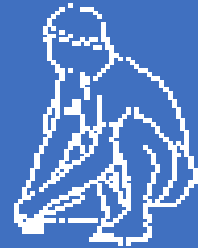
ESTIRAMIENTO DE LAS CORVAS



Empieza de pie, con los pies separados la distancia que hay de un hombro a otro y señalando hacia adelante. Dóblate con lentitud hacia adelante desde las caderas. Mantén siempre las **rodillas ligeramente dobladas** durante el estiramiento (2 ó 3 cm.) para que la parte inferior de la espalda no se encuentre presionada. Deja relajados el cuello y los brazos. Alcanza el punto en que sientas un ligero estiramiento en la parte de atrás de las piernas. No estires con las rodillas bloqueadas ni haciendo movimientos de vaivén. Simplemente, mantén un estiramiento fácil. Estírate acorde con lo que te permita tu cuerpo, **no intentes llegar a donde no puedes.** Sentirás el estiramiento en los tendones de las corvas (parte posterior de los muslos y las rodillas). La espalda también se estirará pero menos que las piernas.

3) 30 segundos

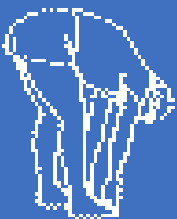
ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA



Desde la posición de pie, ponte en cuclillas con los pies tocando el suelo en su totalidad y los dedos señalando hacia afuera formando un ángulo de 15°. Tienes que separar los talones entre 10 y 30 cm. La distancia depende de lo flexible que seas, de que el estiramiento se te vaya haciendo familiar o de qué zonas quieras estirar. La posición en cuclillas estira la parte frontal de las piernas, las rodillas, la espalda, los tobillos, los tendones de Aquiles y la parte interna de las ingles. Mantén las rodillas por fuera de los hombros. Las rodillas tendrían que estar directamente por encima de los dedos gordos del pie en esta posición de cuclillas. **Permanece en una postura cómoda.**

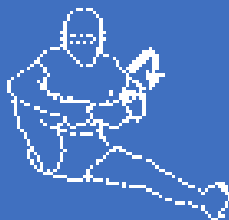
4) 20 segundos

ESTIRAMIENTO DE LAS CORVAS



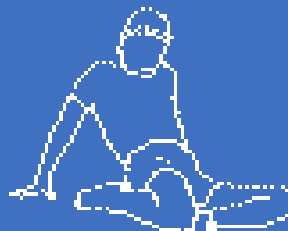
Empieza de pie, con los pies separados la distancia que hay de un hombro a otro y señalando hacia adelante. Dóblate con lentitud hacia adelante

ESTIRAMIENTO DE LOS TOBILLOS



Haz rotar el tobillo en el sentido de las agujas del reloj y luego en la dirección opuesta, agotando las posibilidades de movimiento con una ligera resistencia proporcionada por la mano. Este movimiento rotatorio del tobillo ayuda a estirar suavemente ligamentos

ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS



Primeo siéntate con la pierna derecha doblada y el talón tocando el glúteo. La pierna izquierda está doblada y la planta del pie izquierdo se encuentra al lado de la parte inferior del muslo de la pierna derecha. También se puede

ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DE LAS CORVAS

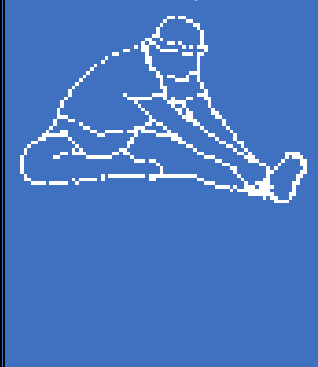
Para estirar los tendones de la corva de la misma pierna que estaba doblada en el ejercicio anterior, endereza la pierna derecha con la planta del pie izquierdo tocando ligeramente la parte interior del muslo derecho. Ahora estás en posición de pierna estirada y rodilla de la otra pierna doblada. Dóblate lentamente hacia adelante

desde las caderas. Mantén siempre las rodillas ligeramente dobladas durante el estiramiento (2 ó 3 cm.) para que la parte inferior de la espalda no se encuentre presionada. Deja relajados el cuello y los brazos. Alcanza el punto en que sientas un ligero estiramiento en la parte de atrás de las piernas. No estires con las rodillas bloqueadas ni haciendo movimientos de vaivén. Simplemente, mantén un estiramiento fácil. Estírate acorde con lo que te permita tu cuerpo, **no intentes llegar a donde no puedes**. Sentirás el estiramiento en los tendones de las corvas (parte posterior de los muslos y las rodillas). La espalda también se estirará pero menos que las piernas.

apretados. Repítelo con cada tobillo y observa si existe alguna diferencia de tirantez o de posibilidades de movimiento entre los dos tobillos. A veces un tobillo que se ha torcido se sentirá un poco más débil y más tirante. Esta diferencia puede pasar desapercibida hasta que trabajes cada tobillo por separado y compares.

hacer con la pierna izquierda estirada. Ahora lentamente inclínate hacia atrás hasta que notes un estiramiento fácil. Utiliza las manos como soporte y equilibrio. **Mantén esta posición sin vaivenes**. Algunas personas tendrán que echarse hacia atrás mucho más que otras para encontrar la tensión adecuada.

desde las caderas y coge el pie de la pierna que está estirada para crear una sensación de estiramiento muy ligera. Cuando la sensación de estiramiento haya disminuido inclínate un poco más desde las caderas. Mantén este estiramiento durante el tiempo indicado, luego cambia de pierna. Hay que realizar los ejercicios en este orden ya que es mejor estirar los tendones de la corva una vez que se han estirado los cuádriceps.



5) 30 segundos

6) 15 giros en cada dirección

7) 30 segundos cada pierna

8) 30 segundos cada pierna

ESTIRAMIENTO DE LAS INGLES
 Para estirar la zona de las ingles pon juntas las plantas de los pies y cógete los dedos. Tira de ti hacia adelante con suavidad, doblándote desde las caderas, hasta que experimentes un buen estiramiento en las ingles. Puede que también sientas un estiramiento en la espalda. No realices el movimiento inicial del estiramiento desde la cabeza y los hombros, muévete desde las caderas. Intenta poner los codos por fuera de las piernas de tal

ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA
 Tumbado en el suelo boca arriba, coloca los brazos como muestra la fotografía. En esta posición, al mismo tiempo, estira los dos brazos y las dos piernas. Mantén el estiramiento el tiempo indicado. Es un buen estiramiento para los músculos de la caja torácica, los abdominales, la columna vertebral, los hombros, los brazos, los tobillos y los pies. Como variación a este estiramiento, tira hacia adentro con los músculos abdominales mientras te estiras. Esto hace que te sientas más delgado. Es un ejercicio excelente para los órganos internos.

ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA
 Partiendo de la posición del estiramiento anterior (tumbado boca arriba), relájate con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Es una posición cómoda que te estirará las ingles. Deja que la fuerza de la gravedad tire de ti y haga el estiramiento. Como variación, en este estiramiento si puedes realizar movimientos de vaivenes con las piernas hacia arriba y hacia abajo, siempre con movimientos fáciles.

ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA
 Después de estirar las ingles con el ejercicio anterior, sube las rodillas y descansa los pies en el suelo. Entrelaza los dedos de las manos detrás de la cabeza y descansa los brazos en el suelo. Luego eleva la pierna izquierda sobre la derecha. A continuación utiliza la pierna izquierda para tirar de la derecha hacia el suelo, hasta sentir un buen estiramiento a lo largo de toda la cadera o en la parte inferior de la espalda. Estírate y relájate. Mantén la parte superior de la espalda, la parte posterior de la cabeza, los hombros y los codos tocando el suelo. El

<p>manera que la posición de estiramiento tenga estabilidad y equilibrio. Recuerda: no hagas movimientos de vaivén.</p>			<p>objetivo no es tocar el suelo con la rodilla derecha, sino estirarte dentro de tus límites. Repite el estiramiento para el otro lado, cruzando la pierna derecha sobre la izquierda y tirando hacia la derecha.</p>
9) 40 segundos	10) 3 veces 5 segundos	11) 60 segundos	12) 25 segundos cada pierna