

Estiramientos musculares, claves en tu rutina de entrenamiento

Los estiramientos son claves para mantener una progresión en nuestros entrenamientos sin lesionarnos. Cuando estiramos nuestra musculatura, desarrollamos una de las cuatro cualidades físicas básicas del deportista, que es la flexibilidad, la cual hace referencia a la movilidad de las articulaciones y a la capacidad de extensión que tienen los músculos. Es la única aptitud del ser humano que es regresiva desde la infancia. Por lo tanto, su trabajo a través de los estiramientos (elongaciones controladas) es de vital importancia para todas las personas, practiquen deporte habitualmente o no.

Los estiramientos son aquellos ejercicios que se realizan para aumentar nuestra capacidad innata de elongación muscular. Cuando nacemos tenemos una flexibilidad total, que vamos perdiendo a lo largo de nuestra vida si no trabajamos esta capacidad.

Se debe estirar antes y después de realizar cualquier ejercicio o práctica deportiva. Si se realiza antes, debe ser de manera suave, ya que nuestros músculos están fríos y no conviene forzarlos. Los estiramientos deben estar presentes en todos los calentamientos previos a cualquier actividad física o deportiva que vayamos a realizar, ya que preparan de manera idónea a nuestros músculos y articulaciones. Cuando los estiramientos se realizan después del ejercicio, que es cuando más los recomiendo, se debe hacer hincapié sobre todo en las zonas o grupos musculares que más hayamos trabajado.

Por el contrario, NO se deben realizar estiramientos en los siguientes casos: cuando sin-

tamos dolor –¡ojo! nunca hay que llegar a este punto: no es lo mismo sentir tensión en los músculos que sentir dolor–, cuando hayamos sufrido recientemente esguinces, torsiones o roturas, cuando tengamos las articulaciones laxas o simplemente inflamadas, si padecemos cualquier grado de osteoporosis sin haber consultado previamente a nuestro médico o cuando la postura nos resulte realmente incómoda.

LA MEJOR HORA

Existe la duda sobre cuál es la mejor hora del día para realizar estiramientos en aquellas personas que no realizan ninguna actividad física, pero que quieren –y deben– imponerse esta tarea. Pues bien, existen tres momentos en los que podemos estirar nuestros músculos y articulaciones: por las mañanas, durante nuestra jornada laboral y por las no-

ches. No puedo decir cuál es el mejor momento de los tres, pero sí los beneficios que tiene cada uno de ellos. Por las mañanas nuestra musculatura está dormida y realizar unos buenos estiramientos es la mejor forma de hacerla despertar y así poder empezar el día llenos de energía. Durante nuestra jornada de trabajo, realizar estiramientos es muy bueno para aquellas personas que permanecen mucho tiempo de pie, que deberán realizar sobre todo estiramientos de gemelos, isquiotibiales y lumbares. También es recomendable para los que trabajan mucho tiempo sentados; para ellos recomiendo realizar sobre todo estiramientos de cuello y de la parte alta de la espalda. Por último, realizar estiramientos antes de irnos a la cama es una muy buena manera de acabar el día, ya que nos acostaremos más relajados después de toda la

jornada y dormiremos mejor. Realizar unos estiramientos ligeros antes de irnos a dormir mejora la lubricación de articulaciones y músculos y previene la aparición de dolores y contracturas por mala postura a lo largo de la noche.

30 SEGUNDOS SIN REBOTES

La duración de los estiramientos puede variar entre los diez segundos como mínimo, para que el músculo y la articulación lleguen a notarlo, y el minuto como máximo. La duración dependerá de la persona y su nivel físico, aunque yo siempre recomiendo entre 20 y 30 segundos aguantando la posición y sin rebotes. Siempre les digo a mis alumnos que noten tensión muscular, pero que no lleguen a suponer un punto de dolor. También podemos realizar estiramientos por parejas o asistidos, que nos permiten llegar a los límites de la elon-

Realizar estiramientos antes de irnos a la cama es una muy buena manera de acabar el día, ya que nos acostaremos más relajados después de toda la jornada y dormiremos mejor



Realizar estiramientos por parejas, o asistidos por un profesional deportivo cualificado, permite llegar a los límites de la enlongación muscular con menos esfuerzo y tensión. Además, algunos ejercicios no se pueden hacer en solitario.

gación muscular con menos esfuerzo y tensión. Además, podemos llegar a realizar ejercicios que difícilmente podríamos hacer en solitario. Por supuesto, el compañero debe conocer los límites de la otra persona y nunca superarlos. Lo mejor es ayudarse de un profesional deportivo capacitado para realizar unos estiramientos adecuados, así se evitan posibles lesiones posteriores que pueden ocurrir por desconocimiento.

En cualquier caso, los beneficios de los estiramientos son muchos, como en todo el desarrollo que conlleva cualquier actividad física. Algunos de ellos son:

- **Aumenta el rango de nuestra movilidad articular.** Realizar estiramientos a diario mejora nuestra calidad de vida, sobre todo a ciertas edades, cuando la pérdida de flexibilidad reduce la cantidad de cosas que podemos hacer en nuestro día a día. Hay que tener en cuenta que vamos perdiendo masa muscular con el paso de los años y realizando estos ejercicios combatimos esa disminución y mejoramos la lubricación de las articulaciones y la flexibilidad de nuestros tendones.
- **Reduce las contracturas** ocasionadas por realizar mal algún ejercicio físico y los

dolores posturales que se pueden ocasionar mientras dormimos o mientras trabajamos muchas horas de pie o delante del ordenador.

- **Aumenta el rendimiento** de aquellas personas que realizan cualquier práctica deportiva. Tengamos en cuenta que cuando entrenamos o estamos mucho tiempo en la misma postura el músculo se contrae y por ello necesitamos realizar estiramientos, para que nuestras fibras musculares vuelvan a su posición inicial, sean flexibles y se preparen para el siguiente esfuerzo.

- **Contra el envejecimiento.** Cuando nos hacemos mayores perdemos fuerza y flexibilidad. Estas dos capacidades físicas van muy ligadas aunque no lo parezca, y es que cuanto mayor flexibilidad y movilidad articular tengamos, menor fuerza tenemos que hacer para realizar cualquier movimiento. Por ello, para nuestros mayores recomendamos unos buenos ejercicios de estiramientos y un paseo todos los días.

- **Pueden ayudarnos** en problemas tan variados como: fascitis, síndrome del túnel carpiano, gases, insomnio, menstruación, ciática, estrés, dolor de cabeza, dolor de espalda, tendinitis, etc.

ESTIRAMIENTOS BÁSICOS PARA REALIZAR EN CASA

- GEMELOS:** realiza una extensión del tobillo con una pierna estirada encima de un escalón. Repite con la otra pierna a continuación.
- CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES:** siéntate en el suelo con una pierna estirada y la otra flexionada hacia atrás y lanza el cuerpo hacia la pierna estirada, intentado agarrarte el pie. Repite con la otra pierna después.
- ABDUCTORES:** siéntate en el suelo con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies una contra la otra, empuja con los codos las rodillas hacia abajo, intentando que éstas toquen el suelo. Recuerda hacerlo sin rebotes.
- GLÚTEOS:** siéntate en una silla con una pierna en 90 grados, apoya el tobillo de la otra pierna en el cuádriceps y echa el peso del cuerpo y los brazos hacia delante. Repite con la otra pierna.
- LUMBARES:** tumbate boca arriba e intenta llevar las ro-

- dillas al pecho con las piernas flexionadas. Ayúdate con las manos.
- ESPALDA:** desde la posición de cuatro patas, siéntate sobre los talones con los brazos estirados hacia delante y la cabeza entre los brazos.
- HOMBROS, PECHO Y TRÍCEPS:** con un brazo flexionado por detrás de la cabeza y el otro flexionado por detrás de la espalda, intenta cogerte las dos manos por detrás de la espalda. Repite con el otro brazo.
- CUELLO:** al ser una zona del cuerpo considerablemente delicada, debes realizar movimientos muy suaves, llevando con las manos el cuello hacia ambos hombros alternando cada lado, y hacia delante con las dos manos intentando llevar la barbilla hacia el pecho. Recuerda que nunca debes realizar este estiramiento realizando hiperextensión hacia atrás.