

## Los Estiramientos

Este trabajo si se realiza de forma correcta, la sensación posterior es agradable. No hay que tratar de comprobar hasta donde se llega o a llegar más lejos que el compañero. Hay que adaptarse a la estructura muscular, a la flexibilidad y a los grados de tensión de cada uno. Cada persona somos distintas, y puede que estire mucho menos un atleta con aparentemente más flexibilidad que el típico "tronco", que parece que no se dobla.

Sobrestimar el músculo puede ser tan perjudicial como no estirar. Ya que el incremento de la laxitud o relajación incrementa la posibilidad de lesiones a nivel de ligamentos; incrementa el riesgo de separación de la articulación y de dislocación. El éxito está en la **regularidad** y en la **moderación**. El objetivo es reducir la tensión muscular y con ello el de las articulaciones y tendones, sin perseguir la flexibilidad extrema, que puede perjudicar en lugar de beneficiar. Se debe estirar concienzudamente después de cada entrenamiento, y antes aconsejo estiramientos muy suaves y breves, o incluso prescindir de ellos y sólo realizar ejercicios de movilización de tobillos, rodillas y cadera. Pero si vais a entrenar después de una dura jornada de trabajo en la que notáis claramente cargadas diferentes partes del cuerpo, estas si deberían estirarse antes de ir a correr. Para aquellos que no encuentran tiempo para estirar, les invitamos a hacerlo en el lugar al que van después del entrenamiento (trabajo, mientras ven la TV, durante una conversación telefónica, en una reunión, etc). AVISO: Inmediatamente después de las competiciones (como el maratón) es mejor estirar que someterse a un masaje. En la actualidad prácticamente todos los maratones que se celebran en España ofrecen la posibilidad de un masaje a cada corredor al finalizar, lo que supone un cierto riesgo para sus músculos agotados. Lo ideal es estirar y sólo aquellos que consideren los médicos deben darse un masaje realizado por un fisioterapeuta. Para el masaje de descarga habría que esperar 48 horas.

### ¿Qué aporta el estiramiento?

Correr muchos kms y no estirar provoca un enorme desequilibrio muscular, que a medio plazo puede derivar en lesión. Estirar debe ser una rutina diaria para cualquier corredor aficionado, pues elimina las tensiones del cuerpo, e incluso de la mente. No debemos olvidar que la esencia del estiramiento es el yoga. Realizando un mínimo de estiramientos correctamente cada día eliminamos la tensión muscular de los grupos

cargados por el entrenamiento, recuperamos en gran parte la longitud inicial del músculo, facilitamos su drenaje, estimulamos una mayor circulación sanguínea y, con todo ello, facilitamos y aceleramos la asimilación del trabajo. Otros importantes beneficios son: que mejora la coordinación de movimientos (que serán más libres y fáciles); que facilita la realización de entrenamientos fuertes; previene sobrecargas y lesiones; mejora el conocimiento del cuerpo de uno mismo; y después de realizados se llega a una sensación muy agradable de bienestar. Los corredores tendemos a acortar tanto los músculos de las piernas al tonificarlos corriendo casi diariamente, que a la larga nos lleva a una menor flexibilidad y con ello a una merma en las posibilidades biomecánicas y por tanto a un menor rendimiento con igual esfuerzo, lo que se traduce en más segundos en la misma distancia, que pueden ser minutos en el maratón.

### **¿Qué limita nuestra Flexibilidad?**

La mayoría de los fondistas, sobre todo los maratonianos, tenemos poca flexibilidad, tan poca que sería más correcto decir que "carecemos de flexibilidad". La mayoría parecemos unos "troncos" y es un auténtico espectáculo vernos estirar. Pero esto no siempre es debido a estirar poco y mal, hay más causas. La estructura ósea de las articulaciones puede ser un factor que limite la flexibilidad. Los tendones, los ligamentos, las cápsulas articulares, las lesiones previas y el tejido conectivo que rodea al músculo también pueden limitar el movimiento. En nuestro caso hay un factor externo que nos limita la flexibilidad a largo plazo y ese es la cantidad de kms que realizamos cada año entrenando. Cuando se realizan con gran intensidad, los ejercicios de estiramiento fácil no son suficientes para recuperar totalmente la flexibilidad previa. De ahí la importancia de dedicar un día específico a la semana a realizar estiramientos evolucionados, durante una media hora.

### **¿Cómo realizarlos?**

Es fácil realizar los ejercicios de estiramiento, pero requieren una mínima concentración para hacerlos correctamente. Yo he sido de los que dedicaba el tiempo de los estiramientos a charlas y discusiones pre o post entrenamiento en el lugar de encuentro de todos los corredores, el obstáculo de la pista. Podía estar 15' estirando pero como no prestaba atención al ejercicio, no lo realizaba bien con lo que aprovechaba muy poco el trabajo. Con 5' es suficiente si se estira con atención y concentrándose en el grupo muscular. Si se hace todos los días la progresión será más rápida y sin lesiones. Os aconsejo que estiréis solos, le dedicaréis mucho menos tiempo y lo aprovecharéis infinitamente más. Los estiramientos clásicos ( o los que hacemos generalmente) se

deben hacer con una tensión relajada y mantenida, poniendo atención en la zona que se estira. Nunca se debe sentir dolor ni se deben dar rebotes, ni tampoco hay que estirar bruscamente, pues esto puede lesionar.

*Realizar un Estiramiento Fácil:* Se mantiene el estiramiento hasta sentir una tensión suave, relajándonos mientras sostenemos dicha tensión. La respiración debe ser lenta, rítmica y controlada, esto nos ayudará a relajar la zona estirada. No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo. Relajar los músculos sobrecargados requiere tiempo y paciencia.

Se pueden contar mentalmente los segundos mientras se estira. Sólo con este estiramiento se puede liberar tensión y mantener la flexibilidad de cada uno. Pero puede no ser suficiente después de largos y fuertes entrenamientos. En estos casos hay que evolucionar un poco más. *Realizar un Estiramiento Evolucionado:* Es la inmediata evolución del estiramiento anterior y se realiza cuando se domina perfectamente la primera técnica. Consiste en incrementar progresivamente la tensión, sin brusquedades ni rebotes, hasta notar de nuevo la tensión máxima. Insisto en que no debe haber dolor, sólo una ligera molestia que se difumina con los segundos. Cada uno tenemos un nivel de flexibilidad diferente, por lo que no hemos de compararnos nunca con los demás. Es fácil que corredores con más flexibilidad estiren mal y otros con muy poca flexibilidad estiren mejor. Debéis saber que los músculos están protegidos por el "reflejo de estiramiento", que hace que estos se contraigan cada vez que se realice un estiramiento excesivo, por movimientos bruscos o forzados. Es un mecanismo de defensa para evitar lesiones musculares. Cuando se desencadena este reflejo se está limitando la capacidad de elongación muscular y no se logra nada positivo. Si se observamos a los animales podemos apreciar que estiran de manera espontánea, preparando los músculos que van a usar o, para relajarse después de muchas carreras. Los estiramientos pueden hacerse en cualquier momento y lugar. En el trabajo, en la calle, esperando al autobús, en la playa, en el parque, al final del día mientras vemos la TV y el mejor momento es antes de acostarnos. Si los hacemos al levantarnos deben ser más suaves de lo normal, en el trabajo sirven para descargar tensiones musculares en diferentes zonas, Los corredores debemos hacerlos a conciencia después de cada entrenamiento, pero no está de más hacerlos en otros momentos del día.

Sería importantísimo para los que entrenan más de cinco días a la semana, dedicar un día a realizar específicamente un trabajo intensivo y extensivo de estiramientos. Dedicándoles media hora después de un entrenamiento. De este modo se puede realizar un abanico mucho más amplio de ejercicios, lo que agradecerán muchos grupos musculares que normalmente no se estiran.

## Empezamos a Estirar

Los tejidos corporales se vuelven más flexibles cuando están calientes, esta es la razón por la que es más importante y fundamental realizar los estiramientos después de cada entrenamiento. Un músculo frío no está bien irrigado, lubricado, ni protegido para estirar, lo que hace desaconsejable estirar intensamente antes de ir a correr. Mi consejo es que realicéis 4 ejercicios de estiramiento fácil, durante unos 6 u 8 segundos.

Sé que esta tarea no es fácil de cumplir, os lo digo por propia experiencia, pues los corredores solemos valorar más los trabajos de carrera y los de fuerza, pero es fundamental. Como es tan importante y se que si os propongo muchos ejercicios al final no haréis ninguno, os ofrezco varias posibilidades. La primera, es que realicéis un mínimo de 6 ejercicios básicos de estiramiento después de cada entrenamiento y algunos otros a lo largo del día en el trabajo o en casa; la segunda es que dediquéis un día a la semana a estirar durante media hora; y la tercera, para los que tienen más tiempo, os propongo ejercicios de estiramiento más completos y complejos, que os aportarán muchos más beneficios.

## 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.

## 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.