

EJERCICIOS  
de  
ESTIRAMIENTOS



MAKIM  
makes you an ironman

**Porque:**

-**Disminuyen la tensión de los músculos**, por lo que contribuyen a evitar lesiones, además de facilitar el proceso de recuperación del cuerpo después de un entrenamiento o ejercicio físico.

-**Aumentan la capacidad de contracción muscular**, por lo que permiten que el movimiento de los músculos sea más rápido y, en consecuencia, **incrementen la capacidad de rendimiento**.

-Ayudan a la **relajación tanto física como mental**, como parte del proceso de recuperación del entrenamiento.

-**Minimizan los desequilibrios musculares** a causa de adoptar malas posiciones durante la vida diaria o los producidos durante los entrenamientos.

-**Mejoran nuestra coordinación**, ya que equilibran los músculos contrarios. Esto nos ayudará a trabajar la técnica con más facilidad.

Para los deportistas de larga distancia estos estiramientos **son esenciales** ya que debido a la cantidad de kilómetros que realizamos en un año, los grupos musculares más utilizados se acortan y esto nos provoca una **menor flexibilidad**, una **merma en las posibilidades biomecánicas** y por tanto un **menor rendimiento con igual esfuerzo**, lo que se traduce en **perdida de minutos** en una carrera como la maratón.

Dedicamos horas y sufrimiento para recortar segundos haciendo series, cuestas, cambios de ritmo, tiradas largas a ritmo, etc y sin embargo no dedicamos unos minutos a los estiramientos que nos reportarán muchos beneficios si somos constantes y regulares en su práctica

**Cuando:**

-Realizar **estiramientos activos antes de correr**. Son estiramientos más dinámicos, con movimientos que nos preparen para la carrera. Este tipo de estiramiento lo meteremos como parte de los ejercicios de técnica.

-Realizar **estiramientos estáticos al terminar** una sesión de carrera. De este tipo serán los estiramientos que vamos a ver en este documento.

**Como:**

-**No debe haber dolor**. El estiramiento debe hacernos notar tensión muscular pero nunca dolor.

-Realizar los ejercicios **acompañados con la respiración**. Mantenemos la posición con la inspiración y realizamos el estiramiento al espirar.

-**No se deben realizar rebotes**. Mantenemos la posición alcanzada o también espiramos el poco aire que nos quede en los pulmones y alargamos el estiramiento.

-Hacer todo esto **sin prisa y relajados**. Es mejor hacer solo 2 grupos musculares bien que hacer 4 grupos rápido y mal. Debe ser una especie de premio, no un castigo, tus músculos y tu cuerpo lo agradecerán.

**Cuanto:**

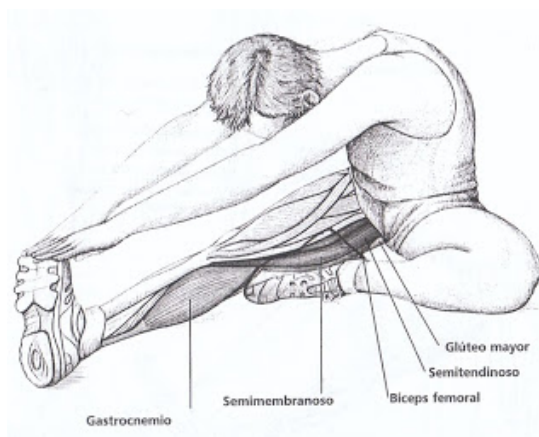
- Hacerlos regularmente y con moderación. No hace falta estirar todos los días.
- Lo ideal es mantener el estiramiento durante unos 40 segundos.
- Realizar 4 series por músculo, es decir 40" x 4 series.

Vamos por partes:

**Piernas:**

Es nuestro sustento en carrera así que vamos a dedicar la mayor parte del tiempo a estos grupos musculares.

**Isquiotibiales:** grupo muscular situado en parte superior y posterior formada por los siguientes músculos, Semimembranoso, Semitendinoso, *Bíceps femoral o crural*. Este grupo es muy importante ya que se activa en la extensión del muslo y la flexión de la rodilla y ayuda en la rotación de la articulación de la cadera.

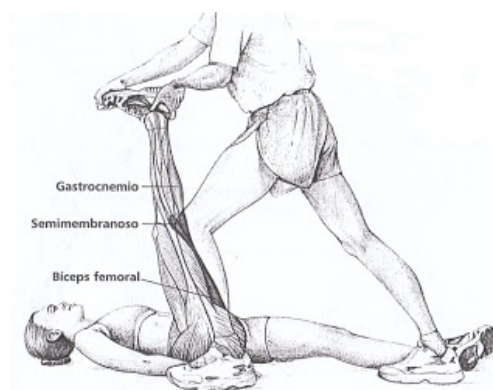


**Isquiotibiales 1**



**Isquiotibiales 2**

En este estiramiento podemos incrementar su efectividad contrayendo el cuádriceps a la vez que realizamos el estiramientos. Notaremos como al contraer el cuádriceps la sensación del estiramiento se intensifica.



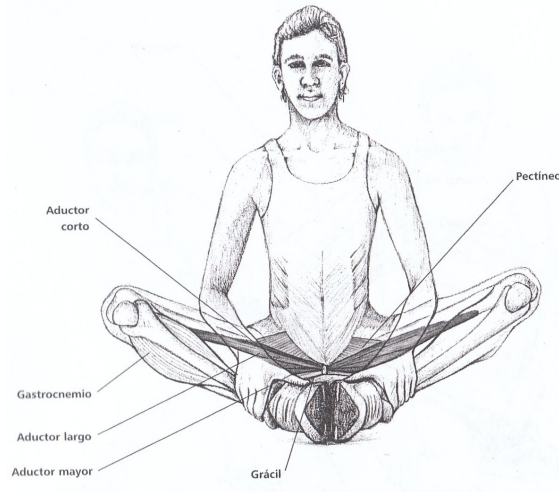
**Isquiotibiales 3**



Si estamos solos realizaremos el número 1 y el 2 metiendo entre ambos el estiramiento de otro grupo por ejemplo Isquios-cuádriceps-Isquios-Gemelos-etc.

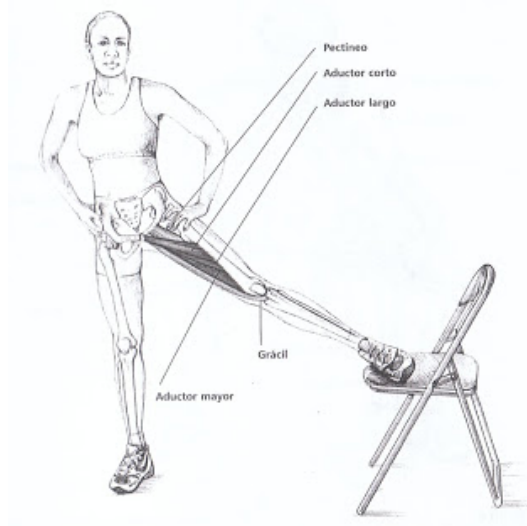
Si nos puede ayudar alguien siempre viene bien que alguien te fuerce un poco más haciendo el número 3. La persona que nos ayude sujetará el pie con la punta del mismo apuntando hacia abajo para intensificar la sensación de estiramiento.

**Aductores:** Sentado en el suelo juntando las plantas de los pies. Sujetamos los pies con las manos y llevamos las rodillas hacia el suelo. Podemos ayudarnos con los codos. Es muy importante mantener la espalda recta, no encorvarla, aunque os echéis un poco hacia delante.



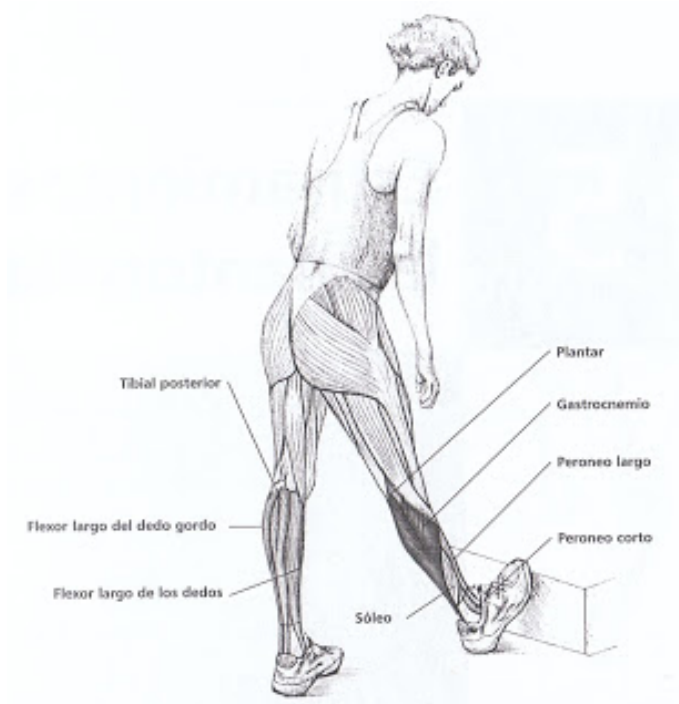
**Aductores 1**

Otra variante, si tenemos cerca un banco, escalón o murete lo suficientemente altos, es colocar el pie paralelo al suelo sobre el murete manteniendo tato la espalda como la pierna de apoyo rectas. Ver dibujo



**Aductores 2**

**Gemelos:** con los antebrazos en la pared, 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. Gemelos 1 es una variante y tenemos que colocar la punta del pie en un bordillo o peldaño y dejar caer el talón del pie por debajo del nivel del bordillo.



Gemelos 1

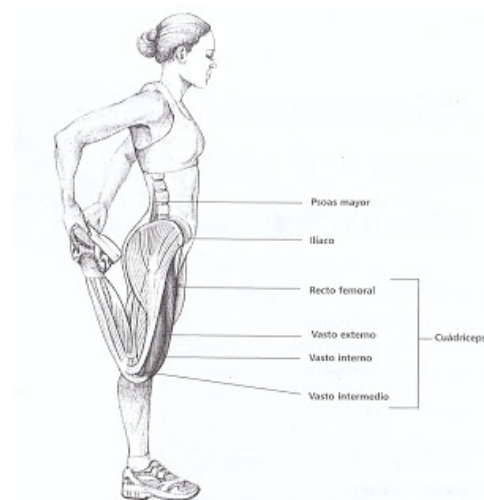


Gemelos 2

**Cuádriceps:** El más típico Figura Cuádriceps 2, apoyar una mano y con la otra coger el pie y flexionando la rodilla llevar el talón al glúteo. Una variante es coger el pie con la mano contraria con lo que estiraremos más la porción exterior del cuádriceps. Podemos alternar con la variante de la figura 1 para no hacer siempre lo mismo.



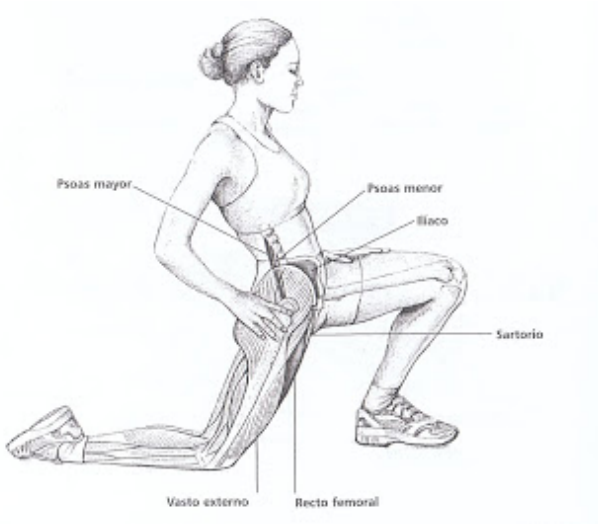
Cuádriceps 1



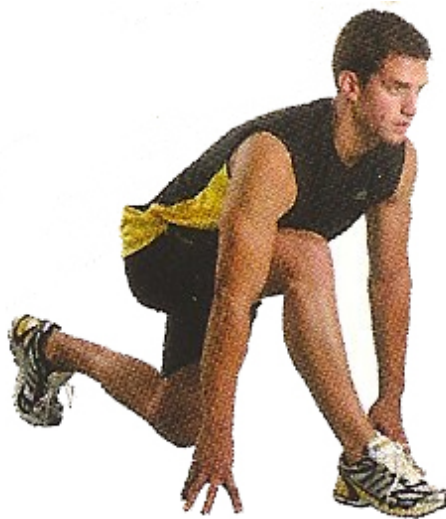
Cuádriceps 2



**Flexores de cadera:** de pie, una pierna en ángulo recto y la otra extendida y retrasada. Poco a poco bajamos la cadera sintiendo un estiramiento suave. Una variante es estirando el pie de la pierna retrasada, aplicando estiramiento al empeine superior del tobillo.



Flexor de cadera 1



Flexor de cadera 2

**Soleos:** nos apoyamos 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. Estiramos la zona superior al tendón de aquiles (soleo), mejor descalzo.



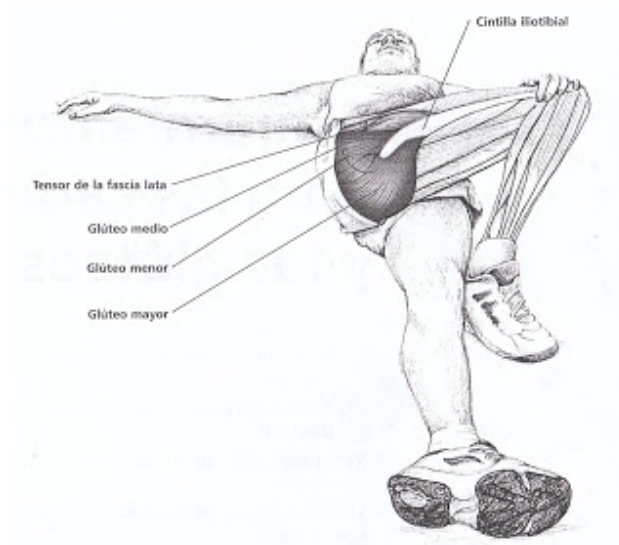
Soleos 1



**Piramidal, cadera y glúteo:** Tumbados boca arriba, se dobla 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.



Glúteo 1



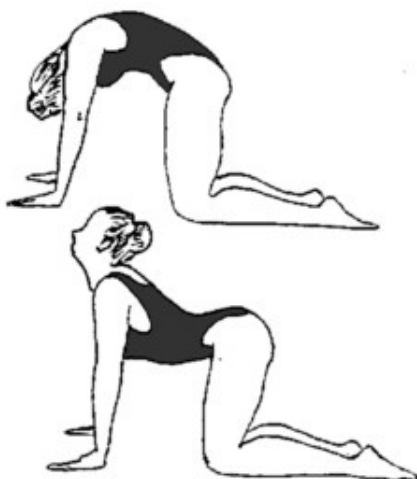
Glúteo 2

## Espalda:

No nos vamos a olvidar de la espalda. Es importante estirar la espalda siempre después de correr, existen estudios que indican que los corredores de larga distancia pueden perder entre 2-4 cms de altura a lo largo de su vida deportiva. Esto se produce debido al estrechamiento del espacio intervertebral, además esto facilita la aparición de hernias discales.

**Perro-Gato:** este estiramiento fortalece y relaja la columna. Libera y estira la parte delantera del cuerpo. Arqueamos la espalda y exhalamos mientras llevando el ombligo hacia la columna.

Al inhalar, levantamos lentamente la cabeza, y dejamos que el abdomen se mueva hacia el suelo. Hundimos la espalda un poco para que adquiera una ligera forma cóncava. Levantamos la vista sin estirar demasiado el cuello.



Espalda 1

**Buscando el cielo:** juntamos las manos y estiramos los brazo por encima de la cabeza con lo pies de puntillas buscando con los brazos subir cada vez más.



Espalda 2

**Buscando el cielo:** variante tumbado, buscamos el cielo con los brazos y hacia abajo con los pies. Toda la espalda apoyada en el suelo.



Espalda 3

**Rezando:** de rodillas con lo talones tocando los glúteos, empeine superior del tobillo tocando el suelo, nos estiramos con los brazos hacia delante en posición de rezar. Soltamos el aire a medida que vamos estirando los brazos.



Espalda 4





---

***Podríamos añadir algún otro estiramiento o variante pero creo con estos podemos hacer circuitos muy completos, no muy largos y así no tener que repetir continuamente los mismo ejercicios.***