

¿Quién debe estirar los músculos?

Todos podemos aprender a estirarnos, independientemente de la edad o flexibilidad que tengamos. Las técnicas que se aplican son las mismas si uno se pasa el día sentado delante de un escritorio, haciendo tareas hogareñas, de pie, etc. Los métodos son suaves, lentos y adaptables a la tensión muscular y a la flexibilidad de cada cual.

¿Cuándo estirarse?

Siempre que hagas ejercicio has de hacer estiramientos a continuación, mejor justo nada más acabar porque el músculo está caliente 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 y después de efectuado el calentamiento 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.

Tras ejercicio AEROBICO de larga duración. NO es conveniente iniciar los estiramientos al finalizar el esfuerzo, ya que existe una alta acumulación de sangre en las zonas activas debido al fenómeno de redistribución de flujo. Es necesario favorecer esta eliminación mediante movimientos relajados a favor de la gravedad antes de realizar los estiramientos, que serán de carácter pasivo.

¿Por qué estirarse?

Además de por todas las razones que te di antes por todas estas más:

- Reduce la tensión muscular y hace sentir al cuerpo más 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 más 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 más daño que bien.

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

Cuando comiences un estiramiento, dedica de 10 a 30 segundos (según el músculo) al estiramiento. **¡No hagas rebotes!!** Llega hasta el punto donde sientas una tensión moderada y relájate mientras mantienes el estiramiento. La sensación de tensión debería disminuir a medida que vas manteniendo la posición correspondiente, si no ocurre así, suéltate un poco hasta que encuentres el grado de tensión que te sea cómodo.

La **respiración** debería ser lenta, rítmica y controlada. Si estas 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 suéltate un poco hasta que puedas respirar naturalmente.

Es posible lesionarse al practicar estiramiento si:

- Se practica con demasiada prisa.
- Se fuerzan mucho, demasiado pronto (estirar un músculo frío más de la cuenta).
- No se presta atención a la sensación del estiramiento.

Enfriar

A la inversa, para enfriar los músculos después del ejercicio, primero debe disminuirse la intensidad del esfuerzo y reducir las pulsaciones del corazón hasta una situación de descanso, todo ello paulatinamente. Después se han de realizar estiramientos para prevenir posibles dolores y rigidez muscular.

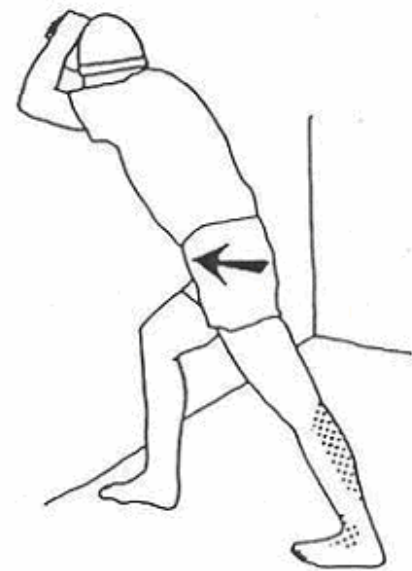
Los ejercicios que te exponemos a continuación, muestran la manera correcta de hacer los estiramientos. Es importante conocer el alineamiento del cuerpo al practicarlos, aprendiendo a hacerlos de forma correcta.

Las áreas punteadas son las partes del cuerpo donde sentiremos probablemente la tensión

Aquí te indicamos algunos estiramientos, y comenzaremos por el **tren inferior**:

Gemelos

De pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido y nos apoyaremos en él con los antebrazos o las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo frente a nosotros, mientras estiramos la otra hacia atrás. Entonces adelantamos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Acordémonos de mantener la pierna de atrás estirada con los dedos señalando hacia adelante. Lo aguantaremos con suavidad durante 30 segundos evitando brusquedades.



Para estirar los gemelos y el tendón de Aquiles, bajaremos levemente las caderas, mientras flexionamos un poco la rodilla. Recordamos que hay que mantener plano el pie atrasado, con el talón siempre en el suelo, y siempre señalando con los dedos hacia adelante. Lo mantendremos durante 25 segundos. La zona del tendón de Aquiles no necesita más que una tenue sensación de estiramiento.

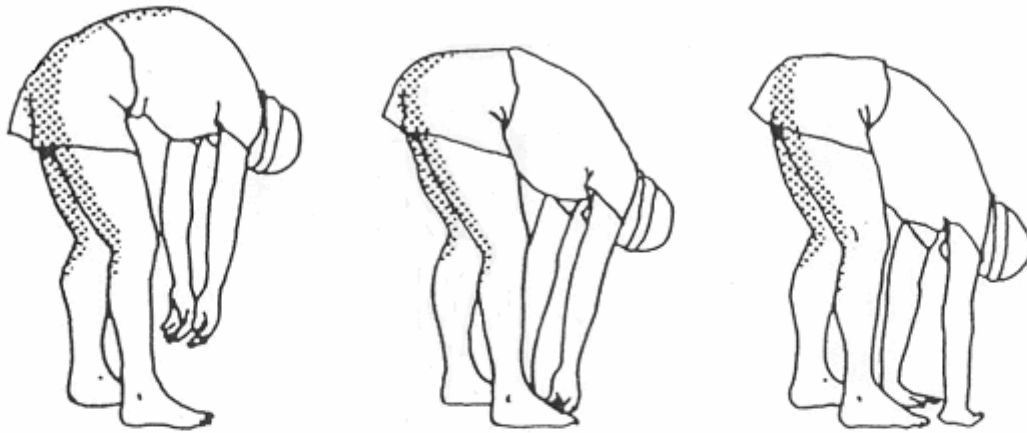


Cuadriiceps y tibial anterior



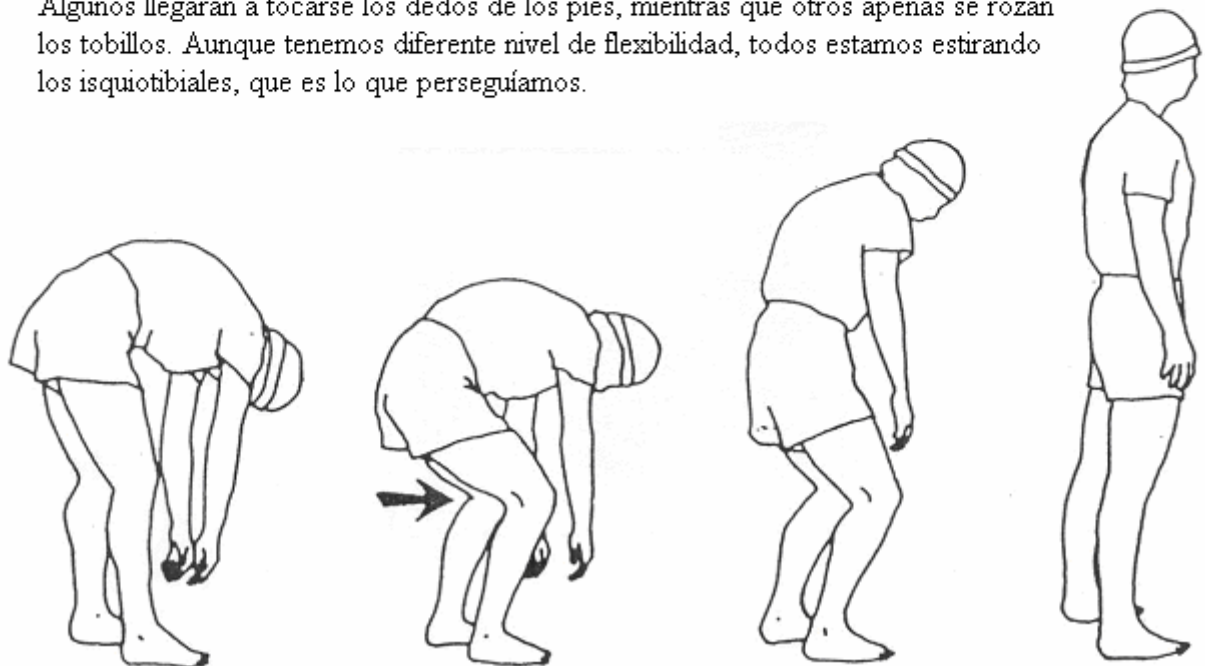
Nos sujetamos la parte superior del pie derecho con la mano izquierda, tirando de él lentamente hacia las nalgas. La rodilla se flexiona en un ángulo natural. Mantendremos este estiramiento 30 segundos.

Isquiotibiales

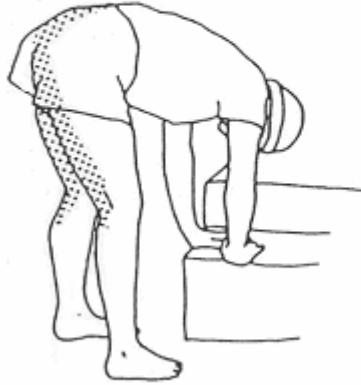


Se parte de una posición erguida, con los pies separados la anchura de los hombros y señalando hacia adelante. Nos flexionamos lentamente por las caderas conservando las rodillas siempre ligeramente flexionadas. Avanzaremos hasta sentir un estiramiento suave en la parte posterior del muslo y mantendremos la posición 30 segundos.

Algunos llegarán a tocarse los dedos de los pies, mientras que otros apenas se rozan los tobillos. Aunque tenemos diferente nivel de flexibilidad, todos estamos estirando los isquiotibiales, que es lo que perseguíamos.

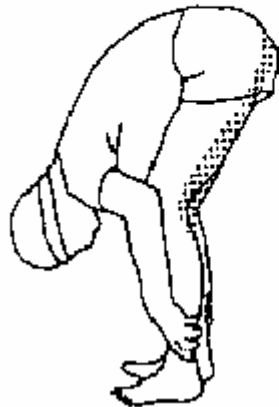


Recuerda: Es muy importante flexionar la rodilla al levantarnos



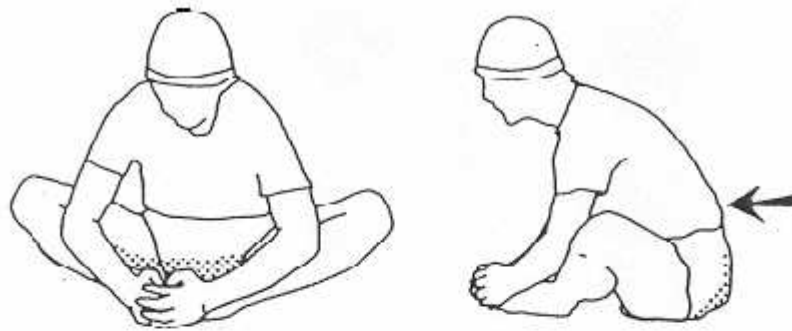
Para desarrollar los estiramientos es importante mantener una posición cómoda y estable

Será más fácil sostener este estiramiento si conseguimos distribuir el peso entre los brazos y las piernas. Si no podemos apoyar las palmas de las manos en el suelo con las rodillas ligeramente dobladas, entonces podremos utilizar algún objeto que nos de ese apoyo

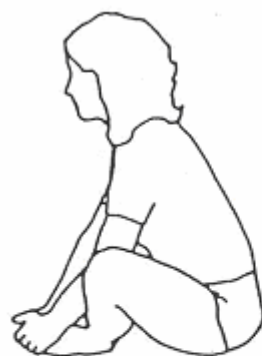


Otra variación consiste en sujetar con las manos la parte trasera de las piernas en la zona del tobillo o gemelos. Tirando de la parte superior del cuerpo hacia abajo aumenta el estiramiento, pero sólo tiraremos hasta donde podamos relajarnos.

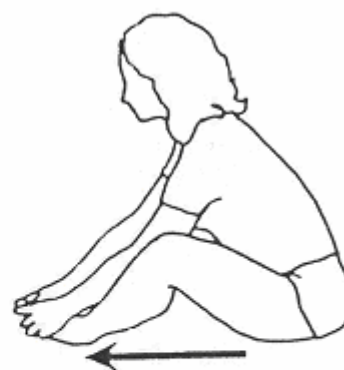
Adductores



Juntaremos la planta de los pies manteniéndolas unidas por los dedos con las manos. Nos inclinaremos lentamente hacia adelante por las caderas, hasta sentir un estiramiento suave en las ingles. Es posible que lo notemos también en la espalda. Aguantaremos la posición 30 segundos. El movimiento no lo iniciaremos con la cabeza y los hombros, sino con la cadera. Con los codos en la parte exterior de las piernas mantendremos una posición estable y equilibrada que facilite el estiramiento.



Si nos cuesta flexionarnos hacia adelante quizás tengamos los talones demasiado cerca del cuerpo.



Si es así, separaremos los pies hacia adelante. Esto permitirá un movimiento más libre y cómodo.

Abductores (glúteo mediano y menor)



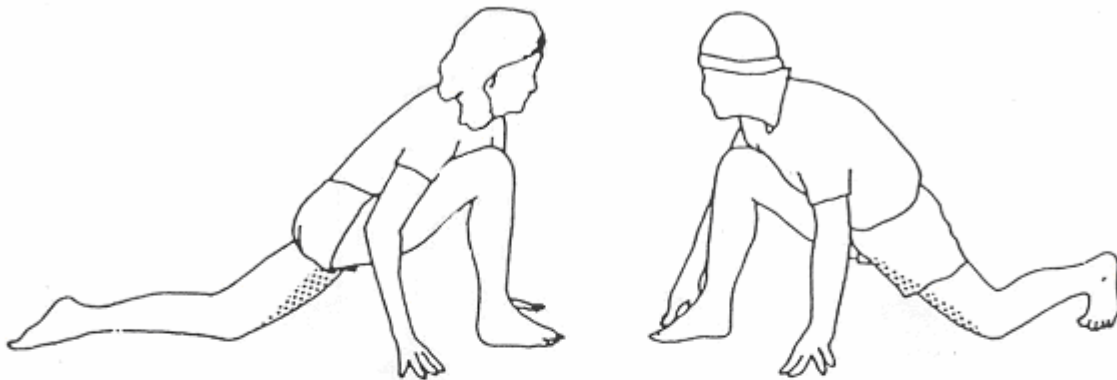
Nos sentaremos con la pierna derecha extendida.
Flexionaremos la pierna izquierda, llevándola sobre la derecha, para colocar el pie izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha. Después flexionaremos el brazo derecho situando el codo en la parte exterior del muslo izquierdo, sobre la rodilla.

Realizaremos con dicho codo, una presión controlada hacia el interior.
En esta posición, con la mano izquierda apoyada detrás nuestro, giraremos la cabeza lentamente para mirar por encima del hombro izquierdo.
Mantendremos la posición suavemente 30 segundos.

Variación: Tiramos con las dos manos de la rodilla izquierda hacia el hombro derecho (hombro opuesto).

Otra forma de hacerlo es igual que la primera pero sin mirar hacia atrás.

Flexores de cadera (psoas, iliaco, ilopsoas)

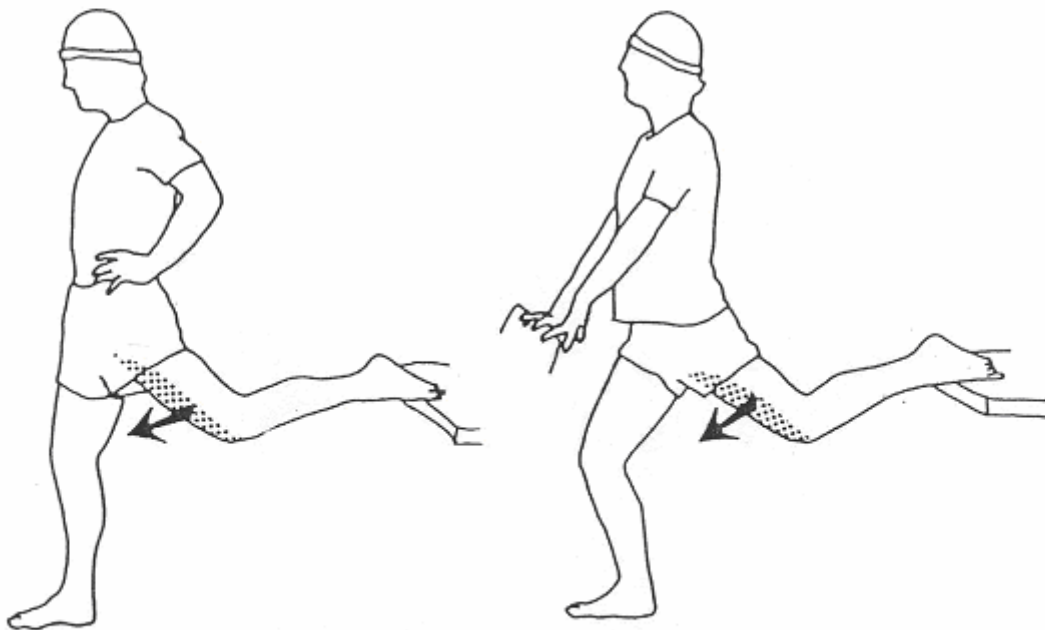


Se coloca una pierna adelantada hasta que su rodilla esté exactamente encima del tobillo. La otra rodilla descansa en el suelo. Después, sin modificar la posición de las dos rodillas, bajaremos la cadera un poco hasta sentir un estiramiento suave, manteniendo la posición 25 segundos.

No debemos adelantar la rodilla que está sobre el tobillo (pie retrasado). Esto impediría el efecto que perseguimos en la cadera. Para facilitar este efecto distanciaremos al máximo la rodilla de la pierna retrasada y el talón del pie adelantado.



Variante: Extenderemos un pie hacia atrás colocándolo sobre una mesa, a una altura cómoda. Debemos considerar que vamos a mover la pierna hacia adelante desde la cadera, para lograr un suave estiramiento en la zona frontal de la misma (flexores de cadera) y en los cuádriceps. Mantendremos la rodilla de apoyo un poco flexionada y la parte superior del cuerpo vertical. El pie de apoyo señalará hacia adelante. Aguantaremos el estiramiento 25 segundos. También podemos apoyarnos en una silla para ayudarnos a mantener la posición de una forma cómoda.



Glúteo mayor



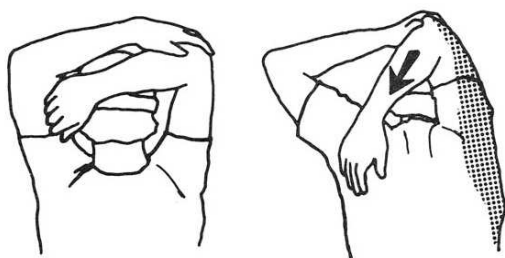
Con una mano nos equilibramos en un punto de apoyo, o mejor aún, apoyamos la espalda en la pared para ayudarnos a mantener la posición. Tiramos de la rodilla hacia el pecho sin inclinarnos hacia adelante. El pie que se mantiene en el suelo debe estar señalando hacia adelante, con la rodilla un poco flexionada. Mantendremos el estiramiento 30 segundos.

Trapezio porción superior



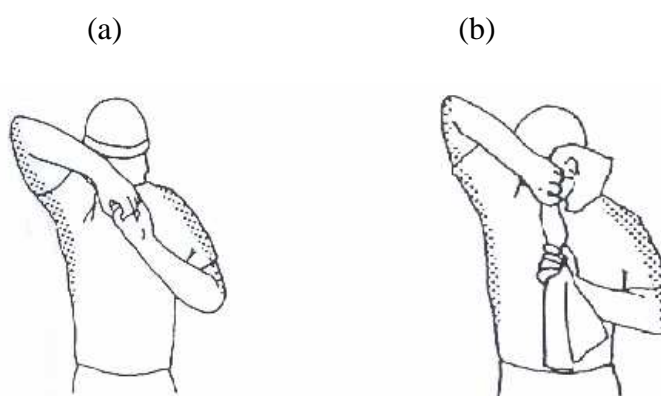
Entrelaza los dedos detrás de la cabeza, más o menos a la altura de las orejas. Luego, emplea la fuerza de los brazos para tirar suavemente de la cabeza acercando la barbilla hacia el pecho. **No fuerces para llevar la barbilla al pecho.** Tienes que notar un ligero estiramiento en la parte posterior del cuello. Mantenlo 10 segundos. Después vuelve lentamente a la posición inicial. Realízalo tres o cuatro veces

Dorsales



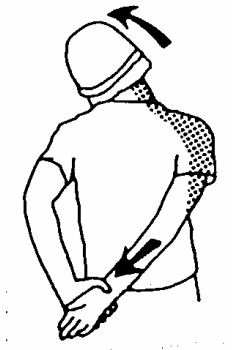
Con los brazos por encima de la cabeza, cógete el codo de un brazo con la mano del otro. Tira suavemente del codo por detrás de la cabeza. Hazlo despacio. Retenlo 25 segundos y suelta lentamente. Repítelo con el otro brazo.

Tríceps



Agarrase las manos por la espalda como en la figura (a), o bien si no alcanzas, puedes utilizar una toalla como en la figura (b). Con el brazo de abajo tira hacia el suelo y notarás un estiramiento del tríceps. Mantenlo 25 segundos y suelta lentamente para a continuación hacerlo con el otro brazo.

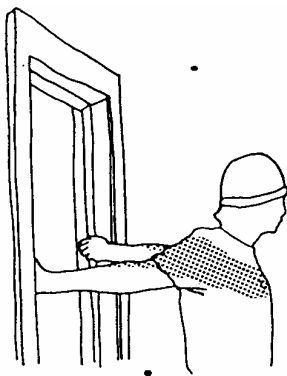
Deltoides porción lateral



En lugar de tirar con la otra mano por detrás, te agarras al marco de la puerta y separas la cadera dando un paso lateral sin soltar el marco. Mantén la columna recta, no dejes que el tronco se incline hacia un lado con lo que tu columna formaría una **S**.

Fíjate que la cabeza se inclina lateralmente hacia el punto de apoyo. Mantenlo 15 segundos.

Pectorales, deltoides porción anterior y bíceps



Cogerse al marco de una puerta, una valla, etc. Con las manos por detrás, más o menos a la altura de los hombros. Deja que toda la parte delantera se estire mientras te echas hacia delante. Mantén el estiramiento 30 segundos.

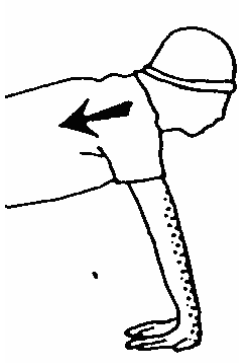
Para salir del estiramiento da un paso adelante y suéltate del punto de apoyo.

Deltoides porción posterior, trapecio porción media y dorsales

Igual que el ejercicio de estiramientos anterior solo que debes agarrarte por delante, dejando caer el cuerpo hacia atrás. Mantenlo 30 segundos. Cuanto más juntas estén las manos más insistirás en el trapecio, y si cruzas las manos entonces será aun más intenso.

Para salir del estiramiento da un paso atrás y suéltate del punto de apoyo.

Palmares y flexores de muñeca y dedos

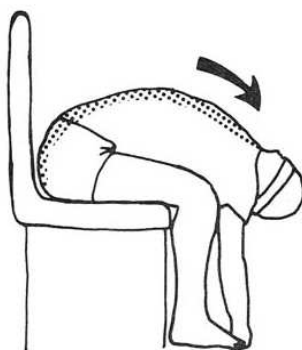
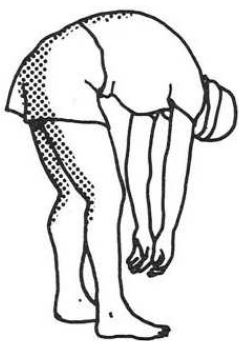


Nos pondremos apoyados en una mesa aguantándonos sobre las manos. Los dedos pulgares deben señalar hacia afuera y los demás hacia las rodillas. Mantendremos las palmas de las manos planas mientras giramos un poco hacia atrás para estirar las partes frontales de los antebrazos. Mantendremos este estiramiento suave durante 10 segundos.

Radiales y extensores de muñeca y dedos

El mismo ejercicio que para los palmares pero en vez de las palmas en la mesa se apoya el dorso de la mano, con lo que los pulgares quedan hacia adentro.

Lumbares



De pie o sentado en una silla échate hacia delante suavemente, curvando la espalda en un estiramiento suave de la parte inferior de la misma. Mantén el estiramiento 30 segundos.