

Flexibilidad

Cómo debe estirar un corredor

EN EL NÚMERO ANTERIOR DE PLANETA RUNNING, VOLVIMOS A INSISTIR EN LA IMPORTANCIA DE LOS ESTIRAMIENTOS COMO EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD. VIMOS, TEÓRICAMENTE, EL PORQUÉ DE ESTOS EJERCICIOS, SU IMPORTANCIA PARA UN CORREDOR Y SUS PRINCIPIOS DE APLICACIÓN, COMO, CUANTO Y CUANDO DEBEMOS HACERLOS. Y SOBRE TODO SU IMPORTANCIA, NO SOLO EN EL TRATAMIENTO DE LESIONES, SI NO EN SU PREVENCIÓN, ASÍ COMO LA NECESIDAD DE INTEGRARLOS EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO, Y LA MEJORA EN EL RENDIMIENTO FÍSICO QUE VAN A PROPORCIONARNOS.



Texto: Enrique-García Torralba Iglesias. Especialista en Fisioterapia Traumatológica y Deportiva. Fisioterapeuta Colegiado nº 1209. Correo electrónico: quiquetorralba@gmail.com
www.quiquetorralba.blogspot.com. Teléfono de contacto: 616 80 23 56. Madrid
Fotos: Leonardo Castro. Modelo: Omar Tayara (triatleta)

Ahora llega el momento de poner en práctica lo aprendido, y en eso vamos a centrarnos este mes. Haremos un repaso de los estiramientos "fundamentales" que un corredor nunca debería olvidar, y sobre todo veremos diferentes modos de realizarlos para intentar llegar a un número mayor de lectores, pues **como ya hemos comentado en ininidad de ocasiones, no todo el mundo tiene ni las mismas necesidades ni las mismas condiciones físicas, y por lo tanto no todo el mundo debe estirar del mismo modo.**

No quiero que el lector tome el artículo como una tabla personalizada de estiramientos, pues no lo es. Intento simplemente mostrar diferentes posibilidades de trabajar los principales grupos musculares implicados en este deporte, y orientarle en la forma correcta de hacerlo para evitar ejercicios inútiles e incluso lesivos. Deberá ser su propia experiencia o la ayuda de su entrenador o fisioterapeuta quien determine cuales son los más apropiados en su caso particular.

1.1 CUÁDRICEPS (DE PIE)

Se trata de un ejercicio bastante sencillo y adaptable a diferentes grados de flexibilidad que casi todo el mundo podrá hacer sin problemas. El cuádriceps en realidad no es un solo músculo, sino cuatro: vasto externo, vasto interno, crural y recto anterior (este último biarticular, afectará tanto a la rodilla como a la cadera), por tanto, y a no ser que haya que estirar aisladamente alguno de ellos, lo correcto será implicar todo ese conjunto muscular así como parte de la cadena fascial anterior en el ejercicio extendiendo la cadera, flexionando la rodilla y echando el tronco ligeramente hacia atrás (como si quisiéramos estirar también los abdominales).

Una vez colocados en la posición que muestra la imagen empujaremos ligeramente con la cadera hacia delante y con la rodilla hacia abajo como si quisiéramos tocar el suelo. Tendremos la precaución de no doblar la otra rodilla para no hacer trabajar demasiado al otro cuádriceps, sobre todo después de haberlo estirado.

Mantenemos la tensión en un punto en el que todavía no duela, pero casi, durante 18 ó 20 segundos, ni más ni menos. Seguidamente quitaremos tensión suave y lentamente, bajamos la pierna y hacemos lo mismo con la contraria. La posición de las manos (agarrándonos o apoyándonos detrás) es muy importante ya que contribuye a la extensión de cadera y tronco a la vez que nos estabiliza. Debemos encontrar un apoyo adecuado a nuestro grado de flexibilidad y altura, e igualmente nos valdría una mesa, el capó de nuestro coche, unas espalderas, valla o muro, pero será muy importante que se adapte a nuestras necesidades ya que si es demasiado bajo o demasiado alto, el ejercicio perdería efectividad e incluso podríamos hacernos daño.

En caso de que seamos suficientemente flexibles, mantendremos los glúteos apoyados en la valla (con el talón del pie tocando el exterior de la cadera) lo que además hará de apoyo y palanca al mismo tiempo. Y los corredores menos flexibles lo harán sin apoyarlos, con el tiempo y la práctica pronto podrán hacerlo.



1.2 CUÁDRICEPS (SENTADO Y TUMBADO)

Otra forma de flexibilizar la cara anterior del muslo y cadera estirando cuádriceps va a ser sentados en el suelo y siguiendo prácticamente los mismos pasos que en el ejercicio anterior, empujar con la rodilla y la cadera echando el tronco hacia atrás. Podremos hacerlo sentados como en la primera foto si queremos trabajar sobre los componentes monoarticulares del músculo (vastos externo e interno y crural) o si no somos demasiado flexibles para adoptar la posición de la segunda foto (semi tumbados) en la que actuaremos sobre todo el grupo muscular y sistema fascial. Será por lo tanto un ejercicio más completo y efectivo, pero a la vez más exigente, con lo que deberemos tener cuidado e ir poco a poco.

Muy importante en este caso es mantener lo más pegado posible el talón a la cadera, pues de lo contrario forzaremos en exceso estructuras como la cápsula articular de la cadera o el ligamento lateral interno de la rodilla, y este no es ni el objetivo de este estiramiento ni el modo de trabajarlos.

La ventaja con respecto al anterior es que se trata de una posición más estable y relajada, donde en principio estiraríamos mejor, pero la realidad es que se trata de un ejercicio ligeramente menos regulable o dosificable y puede resultar incómodo para personas poco flexibles o con poca práctica en este campo. Además encontramos el inconveniente del dolor en el empeine, pues al encontrarse apoyado sobre el plano del suelo estiraremos las estructuras cápsulo ligamentosas de la cara anterior del tobillo y puede resultar doloroso. Este punto podríamos intentar minimizarlo colocando la mano o incluso la misma zapatilla entre el tobillo y el suelo permitiendo así cierto grado de flexión dorsal lo que restaría tensión a estas estructuras. Se trata de un ejercicio perfectamente válido, aunque a mí personalmente me gusta menos que el del punto anterior (de pie en una valla), sobre todo si salimos a correr (y por lo tanto a estirar...) en un día de lluvia.





1.3 CUÁDRICEPS (DE RODILLAS EN EL SUELO)

No es un ejercicio sencillo ni apto para principiantes. Es por el contrario exigente aunque muy efectivo y estable para el corredor con experiencia en los estiramientos. Nos colocamos de rodillas en el suelo y adelantamos una pierna levantándola y apoyando el pie en el suelo. Ahora nos llevaremos el talón hacia el glúteo con la

mano del lado contrario al de la pierna a estirar, pero no lo haremos levantando el pie hasta que lleguemos a la altura de la mano sino que nos agacharemos doblando la cadera y la cintura hasta que nuestra mano llegue al suelo donde cogerá y levantará el pie manteniéndolo sujeto durante todo el ejercicio. **Este punto es fundamental sobre todo si queremos evitar calambres musculares en los isquiotibiales mientras intentamos levantar el pie del suelo**, lo que resultaría además de muy molesto, bastante poco práctico para nuestro plan de flexibilidad. Y no es nada raro que esto ocurra, sobre todo en un músculo fatigado y deshidratado tras el entrenamiento.

Mientras subimos el pie hacia el glúteo, y con la otra mano apoyada en el suelo, vamos poco a poco extendiendo la cadera como si quisiéramos empujar con nuestra ingle un botón situado justo delante de nosotros, mientras enderezamos el tronco y la cabeza todo lo que nos sea posible hasta que lleguemos a ese punto de "tira pero todavía no duele" donde como siempre, nos mantendremos 18 ó 20 segundos, ni más ni menos.

Es absolutamente imprescindible mantener isquiotibiales y glúteos completamente relajados, lo que no será posible en un individuo que se encuentre haciendo este ejercicio por encima de sus posibilidades. Deberá por

lo tanto empezar poco a poco con ejercicios más suaves y accesibles si no quiere lesionarse en el intento. Más adelante, cuando haya ganado flexibilidad y rango articular suficientes podrá volver a intentarlo con garantías de éxito aseguradas y sin correr riesgos innecesarios.



2. PSOAS-ILIACO

Colocándonos en la misma posición que en el ejercicio anterior pero esta vez sin flexionar la rodilla, nos centraremos en el psoas-iliaco, que en realidad son 2 músculos diferentes con una función muy similar; flexionar la cadera. Es muy frecuente ver individuos realizando este estiramiento sin apoyar la rodilla en el suelo, lo que constituye un error que no podemos permitirnos, ya que al no relajarse el músculo, no podremos estirarlo correctamente.

Nos colocaremos la mano en la cadera para estabilizar y para ayudar en la sensación de empujar hacia delante con la ingle, igual que antes.

Cobra especial interés este ejercicio tras un entrenamiento con cuestas y en la prevención y/o tratamiento de lumbalgias.



3. GLÚTEOS

Igualmente importantes en la prevención de lumbalgias van a ser los estiramientos de glúteos. Básicamente el ejercicio consiste en llevarnos el talón de la pierna que estamos trabajando hacia la cadera contraria y la rodilla hacia el pecho haciendo la misma fuerza aproximadamente en ambos puntos.

Debemos evitar eso si dolor en la ingle, pues nos estaría indicando un pinzamiento entre el pubis y el fémur que no sería en absoluto recomendable mantener. **Buscaremos por tanto la postura abriendo (hacia fuera) o cerrando (hacia la línea media del cuerpo) la pierna buscando el punto donde notamos tensión, que no dolor, en la zona glútea pero no en la ingle,** y mantendremos, como siempre, 18 o 20 segundos antes de pasar a la otra pierna.

Existen infinidad de variantes para realizar este ejercicio, y como siempre, debe ser el corredor quien experimente y encuentre la que más le convenga y no le cueste demasiado hacer. Sentados en un banco (lo que nos permite hacerlo casi en cualquier momento del día), apoyando la pierna en una mesa, valla, etc... y llevando el pecho hacia delante mientras retrasamos el pie que está apoyado en el suelo, sentado en el suelo, y tumbado ayudándonos con la otra pierna, entre otros. Este último (tumbado) posiblemente sea el más sencillo para iniciarse en esta materia.



Importante: Nunca debemos confundir estos dos ejercicios; el primero es un estiramiento de glúteos, mientras que el segundo, aunque también estira estos músculos, se trata de una disociación de cintura pélvica y escapular, o sea una rotación lumbar para elongar la musculatura de esta zona incluyendo por supuesto cuadrados lumbares. Puestos a elegir, mejor hacer los dos...



4. ISQUIOTIBIALES

Con los isquiotibiales ocurre lo mismo, existen gran cantidad de ejercicios encaminados a elongarlos, pero como en otras ocasiones, no todos son ni efectivos ni recomendables.

Vamos siempre a intentar implicar a toda la cadena cinética y sistema fascial posteriores, actuando sobre los isquiotibiales, a la vez que sobre los gemelos y el soleo, mientras intentamos mantener la pelvis lo más anteriorizada posible para elevar los isquiones y por tanto la inserción proximal de los isquiotibiales.

Uno de los ejercicios más estables, seguros, cómodos y sobre todo efectivos es el de la primera imagen, del que hemos hablado bastante en estas mismas páginas, y que considero cumple todos los requisitos como para recomendarlo a prácticamente cualquier corredor.

Dependiendo del grado de flexibilidad del individuo, este deberá "doblar" más o menos pero siempre completamente apoyado sobre las manos, sin que la musculatura lumbar mantenga la postura, o sea relajada, y manteniendo la báscula anterior de la pelvis (levantando los glúteos) en todo momento. Para conseguir esto sin forzar los músculos de la espalda intentaremos "sacar tripa" como si nos colgara hacia el suelo hasta que notemos cierta tensión en la parte baja de la espalda y posterior de las rodillas y muslos, pero sin que sea demasiada, donde mantendremos, como siempre, 18 o 20 segundos, ni más ni menos. Como observamos en la imagen, no hace falta "doblar" demasiado para conseguir el grado de tensión adecuado.

Este ejercicio, además de ayudarnos a prevenir lesiones en los isquiotibiales y hacer que consigamos una zancada más larga y

efectiva, va a ayudarnos mucho en la prevención y/o tratamiento de las lumbalgias, del mismo modo que lo hacen los glúteos.

Otras formas también correctas de trabajar la flexibilidad de este grupo muscular serán con una pierna (unilateral) encima de una valla o murete, eso sí, agarrándonos el pie (si llegamos) o la pierna (si no llegamos al pie) con la mano del lado contrario para asegurar que la pelvis se encuentre lo más perpendicular posible a la pierna y de este modo evitar descompensaciones. También sentados en el suelo con ambas piernas extendidas (bilateral) agarrándonos los pies, directamente con las manos, o indirectamente con una camiseta, toalla o cinturón si no llegamos mientras tiramos con los brazos hacia el pecho. En estos dos últimos casos deberemos mantener la espalda lo más erguida que nos sea posible para que el estiramiento sea efectivo y menos lesivo.



También es cierto que estos ejercicios que implican toda la cadena cinética posterior, también lo hacen con el nervio ciático que sigue el mismo recorrido, y en caso de notar una sensación extraña, dolorosa, como un calambre eléctrico o sensación de hormigueo durante o tras

la realización del mismo, debemos parar y ponerlo en conocimiento de nuestro fisioterapeuta o entrenador (si lo tenemos). Puede que sea un aviso de algo importante o simplemente que debemos adaptar el ejercicio a nuestro caso particular.

5. ADDUCTORES O APROXIMADORES

Con este ejercicio estiramos los adductores monoarticulares (adductor mayor, menor, medio y pectíneo) encargados de "cerrar" las piernas y de estabilizar el miembro inferior que se encuentra apoyado en el suelo durante la fase unipodal de la carrera a pie. Son por tanto músculos muy implicados en este deporte y deben ser trabajados del mismo modo que los otros grupos musculares.

Para ello, una vez sentados en el suelo, juntaremos las plantas de los pies acercándolas juntas lo más posible a nuestro cuerpo, y mientras las sujetamos con las manos, manteniendo el tronco erguido, intentaremos abrirlas empujando

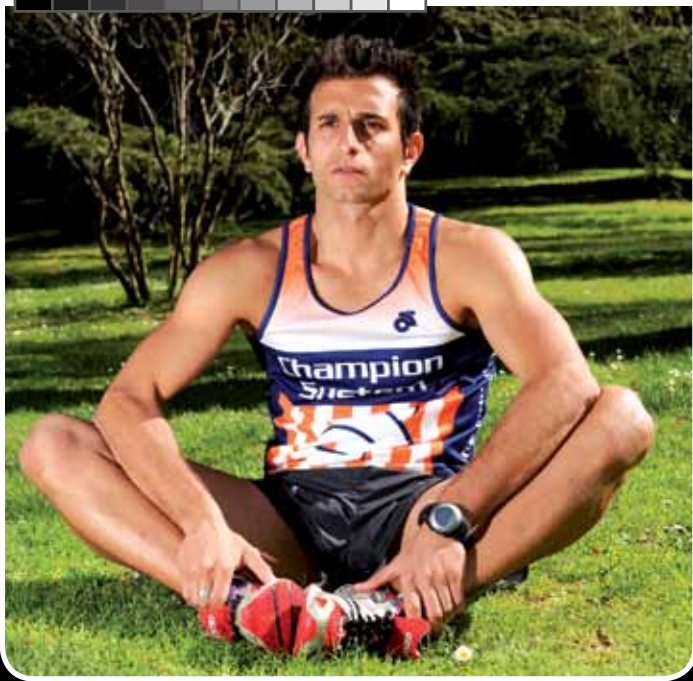
con los codos hasta notar tensión. Al finalizar separamos los pies con nuestras manos y nos ayudamos suavemente para estirar las piernas.

Existe también un Adductor Biarticular llamado Recto Interno que actúa tanto sobre la cadera (igual que los anteriores), como sobre la rodilla. Habrá que estirlo entonces con estas completamente extendidas. Cuando se encuentra acortado o contracturado puede ocasionar molestias importantes y limitaciones severas de cara al entrenamiento de la carrera a pie, siendo el responsable, entre otros, de lesiones como la "Tendinopatía de Pata de Ganso" tratada anteriormente en *Planeta Running*.

Para ello, disponemos de diferentes ejercicios, en los que "abriremos" las piernas extendidas. Con las manos apoyadas en el suelo (o en un banco si no somos lo suficientemente flexibles), con una pierna apoyada en una valla o mesa, o tumbados boca arriba utilizando una pared. Siempre con las rodillas completamente estiradas y con los pies apuntando al frente pues de lo

contrario estaríamos estirando isquiotibiales. Debemos mantener igualmente la espalda lo más erguida posible y evitar cualquier posición que nos resulte molesta o inestable.

Y sobre todo paciencia, pues no resulta fácil ni cómodo estirar los rectos internos en un principio cuando no tenemos demasiada experiencia.



6. TRÍCEPS SURAL (GEMELOS Y SÓLEO)

De entre todas las posibilidades que existen para estirar este grupo muscular, esta es la que personalmente recomiendo por sencilla y eficaz. Solamente necesitamos una piedra o un bordillo con la altura apropiada y estar calzados, ya que descalzos no tendremos ni el apoyo ni la palanca suficientes además de que probablemente sintiéramos dolor en la zona de la articulación metatarso falángica que es donde debemos apoyarnos para que no se nos doblen los dedos de los pies.

Nunca debemos olvidar tener el talón bien apoyado en el suelo, pues de lo contrario no conseguiríamos que estos músculos se relajaran y no sería efectivo el estiramiento. Con la rodilla completamente extendida estaremos elongando los dos gemelos, el interno y el externo, mientras que si la flexionamos ligeramente sentiremos la tensión más abajo (hacia el pie) pues será el soleo el que estiremos.

Debemos recordar también que se trata de un grupo muscular con un tono muy elevado, y por lo tanto no conseguiremos relajarlo suficientemente hasta pasados 1 o 2 segundos desde la puesta en tensión, por lo que inicialmente no debemos buscar el grado de "casi duele" sino quedarnos un poco cortos. Pasados 2 segundos aproximadamente notaremos (si tenemos los apoyos correctamente) como se relajan y aumenta la tensión, y por lo tanto la sensación "casi dolorosa, pero todavía no".

Y, como siempre, mantendremos la tensión 18 ó 20 segundos, ni más ni menos. Al finalizar, recuperaremos la posición lenta y suavemente. Ahora sí hemos concluido correctamente nuestra sesión de entrenamiento, y ya podemos ducharnos.



Recomiendo la lectura del artículo sobre este mismo tema publicado en el N° 2 de la revista. Todos los artículos que he publicado en Planeta Running desde su lanzamiento, pueden consultarse y descargarse desde www.quiquetorralba.blogspot.com, lo que espero contribuya a una mejor comprensión por parte del lector, sobre todo de aquel que no tiene en su poder todos los números de la revista y tiene interés en lesiones tratadas con anterioridad.