

Estiramientos antes y después

Seguramente siempre has oído hablar de la gran importancia que tienen los estiramientos después de la práctica de cualquier actividad física, pero ¿sabes qué es lo que se consigue realmente con ellos?, ¿conoces los beneficios que obtendrás al realizarlos con regularidad?, ¿tienes idea del peligro que existe para tu cuerpo al hacerlos mal?

Todos sabemos perfectamente lo flexibles que son los niños. Sus músculos, ligamentos y tendones tienen toda la elasticidad posible y la razón de que con el tiempo vayan perdiendo esa cualidad es que cuando realizamos un gran esfuerzo se van produciendo, sobre todo en los músculos, unos micro-desgarros fibrilares que nuestro propio cuerpo soluciona utilizando la glutamina. La glutamina es un aminoácido que estimula la formación del tejido cicatrizante y así soluciona los micro-desgarros. Lo curioso es que dicho tejido, esencial en la regeneración fibrilar, va mermando la elasticidad. Conviene saber que este proceso de rotura es imprescindible para que nuestros músculos aumenten de volumen, por lo que también podemos ayudar a nuestro organismo a mejorar tomándola, ya que con ella se favorece el crecimiento muscular.

Ten en cuenta que estos micro-desgarros no sólo aparecen en caso de lesión o cuando tenemos un "tirón", se producen siempre que realicemos un esfuerzo físico como el de montar en bici o cualquier otra actividad. Con esto no quiero crear ningún alarmismo, todos hemos sentido esa falta de elasticidad, pero no hay que preocuparse si le dedicamos un ratito a nuestros estiramientos antes y después de hacer ejercicio.

¿Cuándo estirarse?

Siempre que hagas ejercicio debes hacer estiramientos al finalizar 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 es también importante porque de este modo vamos preparando a los tendones, ligamentos y músculos al esfuerzo intenso y así será bastante difícil que tengamos cualquier tipo de lesión muscular o articular.

En este punto de los estiramientos previos al ejercicio hay que ser cauto y de hecho hay cierta controversia. Algunos autores dicen que solo deben hacerse al finalizar los ejercicios. Recomendamos que comience la sesión con carrera ligera,

desplazamientos laterales, pequeños saltos, movilizaciones... para poder estirar el músculo sin "sorprenderlo" en frío. Luego puedes empezar la excursión, competición, entrenamiento de series, etc. sabiendo que podrás exigir el máximo casi desde el principio.

¿Por qué estirarse?

Además de todas las razones anteriores por todas estas más:

- Reduce la tensión muscular y hace sentir al cuerpo mas relajado.
- Ayuda a la coordinación permitiendo un movimiento más libre y 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 vaso-dilatación.
- Evita la pérdida de movilidad que se produce por la práctica de deportes como el ciclismo, en los que no es necesaria una gran amplitud de movimiento.

¿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 mas 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.

El estiramiento fácil

Cuando comiences un estiramiento, dedica de 10 a 30 segundos al estiramiento fácil. ¡¡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. El estiramiento fácil reduce la tirantez muscular y prepara a los tejidos para el estiramiento evolucionado.

El estiramiento evolucionado

Después del estiramiento fácil, avanza lentamente y sin brusquedades hacia el estiramiento evolucionado. Alarga el estiramiento fácil de 2 a 3 cm, hasta que notes otra vez una moderada tensión. Mantén la posición de 10 a 30 segundos y controla la situación. Al repetir el ejercicio la tensión debería disminuir; si no ocurre así, suéltate ligeramente. El estiramiento evolucionado tonifica los músculos y aumenta la flexibilidad.

La respiración

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.

Cuenta conmigo

Al principio tendrás que contar en silencio los segundos de cada estiramiento; esto te garantizara que has mantenido la tensión de forma adecuada por un tiempo suficiente. Mas adelante descubrirás el tiempo justo por ti mismo, sin la distracción de ir contando.

Movimientos para hacer antes y después de andar en bicicleta de montaña (mountain bike) (solo tardas 6 minutos)

Calentar de 3 a 5 minutos andando o caminando antes de estirar. (hay que hacerlos en orden de izquierda a derecha y de arriba a abajo)

