



ESTIRAMIENTOS BÁSICOS ANTES Y DESPUÉS DE SENDERISMO, MONTAÑISMO Y TREKKING

En **senderismo, montañismo y trekking**, así como en otras actividades como alpinismo, piragua, escalada, barrancos, ferratas, caballos... los **estiramientos** son algo que se suelen descuidar... ¡gran error!

Aunque pensemos que para caminar no son necesarios, estos deportes no dejan de ser un ejercicio físico y tenemos que tener en consideración que se pueden producir lesiones como torceduras, tendinitis y molestias en las articulaciones entre otras consecuencias.

Los estiramientos preparan nuestro cuerpo para el esfuerzo que va a realizar y una vez acabada la actividad permiten a nuestro organismo una mejor asimilación y mejor descanso.

El objetivo de los estiramientos es conseguir en nuestras articulaciones una mayor flexibilidad y movilidad y al mismo tiempo **evitar lesiones musculares y articulares**.

Lo ideal es realizar estiramientos de los principales músculos y articulaciones implicados en la actividad que vayamos a realizar **antes del ejercicio, durante el mismo y al finalizar la actividad**, siempre con respiraciones, de una forma tranquila y relajada y con una duración de 30".

Ya sólo por los beneficios que nos aportan, no está de más ir practicando estiramientos aunque no vayamos a realizar ningún tipo de ejercicio.

Nos ayudarán a mantenernos jóvenes.

Beneficios de los estiramientos:

- Relajar el cuerpo
- Reducir la tensión muscular
- Aportar flexibilidad y aumentar la movilidad articular
- Mejorar y agilizar la circulación sanguínea
- Reducir los dolores posturales
- Prevenir lesiones: contracturas, esguinces, tendinitis, rotura de fibras, etc...
- Aumentar el rendimiento deportivo

Estiramientos recomendados: brazos



1/8 2 veces 5 segundos cada una
ref11



2/8 15 segundos cada brazo
ref30



3/8 15 segundos cada brazo
ref48



4/8 15 segundos
ref49



5/8 10 segundos cada brazo
ref53



6/8 15 segundos cada brazo
ref31



7/8 15 segundos
ref47

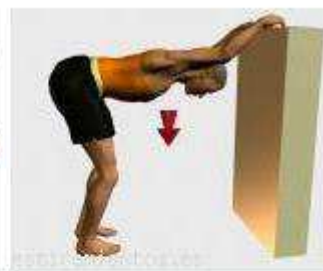


8/8 10 segundos cada brazo
ref19

Estiramientos recomendados: espalda



1/8 10 segundos cada lado
ref2



2/8 30 segundos
ref36



3/8 30 segundos
ref7



4/8 3 veces 5 segundos cada una
ref8



5/8 2 veces 5 segundos
ref52



6/8 25 segundos cada lado
ref37



7/8 25 segundos cada lado
ref9



8/8 10 segundos
ref59

Estiramientos recomendados: piernas



1/₂₆ 30 segundos cada pierna
ref21



2/₂₆ 30 segundos cada pierna
ref34



3/₂₆ 25 segundos cada pierna
ref35



4/₂₆ 30 segundos
ref4



5/₂₆ 20 segundos
ref5



6/₂₆ 20 segundos cada pierna
ref29



7/₂₆ 20 segundos cada pierna
ref13



8/₂₆ 10 segundos cada pierna
ref44



17/₂₆ 20 segundos cada pierna
ref15



18/₂₆ 30 segundos
ref16



19/₂₆ 15 segundos cada lado
ref56



13/₂₆ 20 segundos
ref42

ESTIRAMIENTOS BÁSICOS ANTES Y DESPUÉS DE LA BICICLETA DE MONTAÑA

La mejor forma de evitar lesiones musculares es realizar estiramientos antes y después de cada salida en nuestra bicicleta de montaña.

El porqué de los estiramientos:

Antes:

Los músculos están fríos y poco flexibles, al realizar estiramientos prepararemos al músculo para que se encuentre en óptimas condiciones de funcionamiento. De no ser así, la posibilidad de una lesión crece considerablemente.

Después:

Posterior a la actividad y con los músculos aún en temperatura los estiramientos nos ayudarán a relajar el músculo, estirando sus fibras y células no sólo lograremos que no se "engarrote" sino que evitaremos los dolores naturales que se producen en un músculo después de una actividad intensa.



1

1. CUÁDRICEPS.

Tomaremos nuestro pie y tiraremos de él hacia la nalga utilizando la bici como soporte. Si necesitamos o queremos estirar más podemos agacharnos un poco.

2 ó 3 repeticiones de 20" con cada pierna.



2

2. FEMORALES.

Podemos apoyar el talón en nuestro asiento, sostener la punta de la zapatilla con la mano del mismo lado y el manillar con la mano opuesta. Doblamos la espalda hacia la pierna en alto como tratando de llegar al pie.

2 ó 3 repeticiones de 30" con cada pierna.



3

3. GEMELOS.

Sin bajar completamente de la bici, pondremos un pié en el piso y otro apoyado en el pedal, haremos fuerza tratando de bajar el talón del pié del pedal. Cuanto más bajemos el talón y más para adelante nos echemos, mayor será el estiramiento. 2 ó 3 repeticiones de 30" con cada pierna.



4

4. PSOAS ILÍACO.

Daremos un gran paso al frente (o hacia atrás), mantendremos la pierna adelantada doblada y perpendicular al suelo, empujando la cadera hacia el suelo y con la espalda erguida. La bici sirve para estabilizarnos. 2 ó 3 repeticiones de 30" con cada pierna.



5

5. ESPALDA.

Sujetaremos la bici por el manillar y el asiento y doblaremos el torso hacia ella, con las piernas estiradas. A medida que vayamos bajando sentiremos más alivio en la espalda. 2 ó 3 repeticiones de 30".

Complementarios



6

6. ANTEBRAZOS.

Apoyaremos los dedos contra las manoplas del manillar y doblaremos las muñecas hacia abajo (con cuidado, sin provocar lesiones...) manteniendo los codos estirados. A mayor flexión, mayor intensidad. 2 repeticiones de 30" con cada brazo.



7

7. TRÍCEPS.

Estiramos el brazo hacia el cielo y después doblamos el codo hacia la espalda. Sostenemos el codo con la otra mano y tiramos de él. 2 repeticiones de 30" con cada brazo.



8

8. CERVICALES.

Con la espalda recta, sostenemos la cabeza con una mano y tiramos de la cabeza hacia ese lado. Si necesitamos más tensión, colocamos el brazo contrario por detrás de la espalda. 2 ó 3 repeticiones de 30" para cada lado.



9

9. ESPALDA.

Sólo podremos hacer este ejercicio comodamente si lo ejecutamos sobre césped o algo mullido.

Flexionamos las piernas y tiramos de ellas con los brazos hacia el pecho.

2 repeticiones.



10

10. ADUCTORES.

Abrimos bien las piernas y nos movemos lateralmente doblando la rodilla. Cuanto más doblemos la rodilla más porción de la cara interna de la pierna podremos estirar.

2 ó 3 repeticiones de 30" con cada pierna.