

## ESTIRAMIENTOS PARA ANTES Y DESPUÉS DE ANDAR POR LA MONTAÑA (Juan Diego Vives)

1. Nos pondremos en cuclillas, con los pies bien apoyados y formando un ángulo de aproximadamente 15°. Los talones se distanciarán entre 10 y 30 centímetros, dependiendo de nuestra flexibilidad o de las partes del cuerpo que pretendamos estirar, cuando ya estemos familiarizados con estos ejercicios. Esta posición es excelente para estirar la parte anterior de las piernas, las rodillas, los tobillos, la espalda, los talones de Aquiles y las ingles. Las rodillas permanecerán en la parte exterior de los hombros, en la vertical de los dedos de los pies. Aguantaremos una posición cómoda durante 30 segundos. Para muchas personas este ejercicio resulta fácil, mientras que para otras es muy difícil.

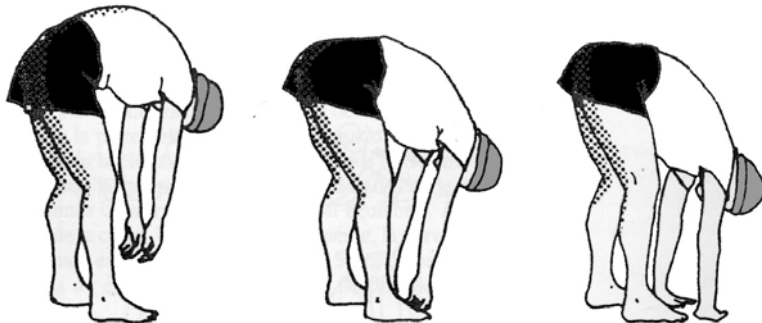


**Variaciones:** en un principio podemos encontrar problemas de equilibrio: son frecuentes las caídas hacia atrás a causa de la rigidez de los tobillos y de los tendones de Aquiles. Si no conseguimos sentarnos en cuclillas, como muestra la imagen, existen otras formas de aproximarse a esa posición. Intentaremos sentarnos en cuclillas en un lugar con pendiente, o apoyando la espalda en una pared. Podemos usar una valla o un poste para sujetarnos con las manos.

La posición de cuclillas es muy cómoda y ayuda a aliviar cualquier rigidez que pueda existir en la parte inferior de la espalda.

*Hay que ser prudentes si se tienen problemas en las rodillas. Cuando sintamos dolor, abandonaremos el ejercicio.*

2. Se parte de una posición erguida, con los pies separados por la distancia que existe entre los hombros y señalando hacia delante. Nos Flexionaremos lentamente por las caderas, conservando las rodillas siempre un poco dobladas (aproximadamente, dos o tres centímetros), para que no esté tensa la parte inferior de la espalda. Deben permanecer relajados el cuello y los brazos. Avanzaremos hasta sentir un estiramiento suave en la parte posterior de las piernas, manteniendo esta posición entre 15 y 25 segundos, hasta sentirnos relajados.



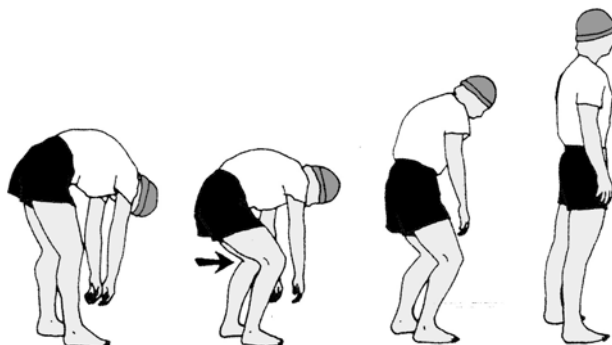
Conservaremos esta relajación física mientras nos concentramos mentalmente en el área que estamos estirando. No moveremos las rodillas, limitándonos a mantener esa posición cómoda, que no intentaremos forzar.

En este ejercicio el estiramiento se realiza principalmente en los tendones de las corvas (la parte posterior de los muslos), en la parte posterior de las rodillas, en la espalda y, principalmente, en las piernas.

Algunos llegan 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 músculos, que es lo que perseguimos.

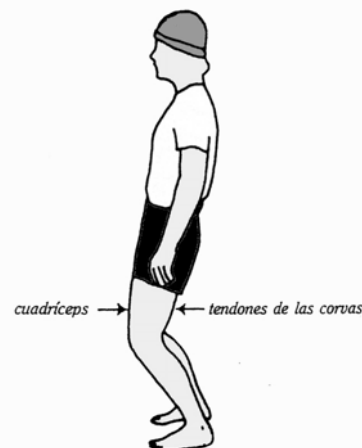
**Importante:** cada vez que nos doblemos por la cintura para estirarnos, debemos flexionar ligeramente las rodillas (dos o tres centímetros), para disminuir la presión de la parte inferior de la espalda. Utilizaremos los grandes músculos de los muslos para levantarnos en vez de los pequeños de la parte inferior de la espalda. Nunca nos erguiremos con las rodillas tensas.

Este es un ejercicio particularmente idóneo antes de iniciar cualquier trabajo pesado, sobre todo por la mañana o cuando el tiempo es frío. Protegiendo los músculos de la parte inferior de la espalda se prevén muchas lesiones.



A continuación, nos colocaremos con los talones tocando el suelo, los dedos de los pies señalando hacia delante y los pies separados por una distancia similar a la que existe entre hombro y hombro. Mantendremos la posición durante 30 segundos.

En esta posición de rodillas dobladas estamos tensando los cuádriceps y relajando los tendones de las corvas. La función primaria de los cuádriceps es enderezar la pierna. La función básica de los tendones de las corvas es doblar las rodillas. Puesto que estos músculos tienen acciones opuestas, tensando los cuádriceps se relajarán los tendones de las corvas.



Mientras aguantamos esta posición con las rodillas flexionadas, sentiremos la diferencia entre la parte frontal del muslo y la parte trasera. Debemos notar duros los cuádriceps, mientras que los tendones de las corvas están suaves y relajados. Es más fácil estirar los tendones de las corvas si los hemos relajado previamente.

Después de aguantar esta posición, nos levantaremos y nos volveremos a agachar con las rodillas ligeramente dobladas (dos o tres centímetros). No realizaremos movimientos de vaivén. Probablemente podamos estirarnos un poco más. Mantendremos este estiramiento durante 30 segundos.



*Recuerda: es muy importante flexionar la rodilla al levantarnos.*

Para desarrollar estos estiramientos debemos 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 (mucha gente no puede), entonces utilizaremos una escalera, algún objeto o un montón de piedras en el que descansar las manos. Intentaremos conseguir un estiramiento ligero y homogéneo, buscando un equilibrio entre las manos y

los pies que nos permita relajarnos.

3. Apoyaremos la parte posterior del talón sobre un árbol, valla, o roca, que esté a la altura de la cintura o a una que resulte cómoda. Como la pierna debe mantenerse estirada, no debemos utilizar algo demasiado alto. La pierna que está en el suelo debe mantenerse con la rodilla un poco flexionada (unos dos centímetros) y con el pie señalando hacia delante, en posición de andar o correr.



A continuación, mientras miramos frontalmente, nos flexionaremos despacio hacia delante desde la cintura, hasta que sintamos un estiramiento agradable en la parte posterior de la pierna levantada. Lo mantendremos antes de relajarnos. Buscaremos el estiramiento correcto, para posteriormente incrementarlo de manera paulatina.

**Variación:** si no alcanzamos los dedos de los pies, apoyaremos la mayor parte de la pierna en una plataforma, a una altura que nos resulte cómoda. Usaremos el extremo como punto de apoyo, mientras sentimos un estiramiento correcto en los tendones de la corva.

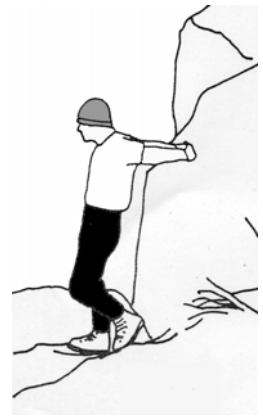
4. Esta serie de estiramientos ayuda a andar y correr, dando flexibilidad y energía a las piernas. Todos ellos pueden hacerse de pie.

Para estirar la pantorrilla, nos pondremos de pie, a escasa distancia de un punto de apoyo sólido (pared, autobús...) y nos apoyaremos en él con los antebrazos, descansando la cabeza sobre las manos. Flexionaremos una pierna situando su pie en el suelo, frente a nosotros, mientras estiramos lentamente las caderas, manteniendo recta la parte inferior de la espalda. Acordémonos de mantener en el suelo la pierna estirada, con los dedos señalando hacia delante o un poco hacia adentro, mientras realizamos el estiramiento. Lo aguantaremos con suavidad durante 30 segundos, evitando las brusquedades. Repetiremos con la otra pierna.



5. Estiramiento para el pecho y los hombros. Poniendo los brazos detrás y manteniéndolos estirados, mientras se conserva la espalda recta, sin inclinarla hacia delante. Podemos apoyar las manos en algún lugar. Cuanto más nos adelantamos, alejándonos del punto de apoyo, mayor es el estiramiento. No debemos excedernos. Es un ejercicio muy recomendable para las personas con tensiones en la parte alta de la espalda o caídas de hombros, pues aporta una sensación de energía inmediata.

*Es preferible hacer menos de lo que se puede, que sobrepasarse. Nos detendremos en un punto que podamos superar, no en uno en el que ya no podamos avanzar más.*



6. La elevación de los pies antes y después de una actividad es una buena forma de revitalizar las piernas. Ayuda a mantenerlas ligeras, en un estado energético satisfactorio y consistente para las actividades diarias. Es una manera estupenda de descansar y relaja los pies cansados. Produce bienestar en todo el cuerpo y de un modo simple previene y alivia las varices. Es muy recomendable elevar los pies por lo menos dos veces al día, entre 2 y 3 minutos, para provocar una revitalización y un relajamiento.



Nos tenderemos en el suelo y apoyaremos los pies en una pared, utilizando un sistema fácil de mantenerlos levantados. La parte inferior de la espalda debe permanecer plana. Las nalgas estarán al menos a unos 8 centímetros de la pared.

Si carecemos de una pared, podemos elevar los pies practicando el estiramiento de las piernas encima de la cabeza.

7. Este es un ejercicio muy fácil que se puede hacer descansando sobre la espalda. Es beneficioso, ya que esta posición estira una parte del cuerpo generalmente difícil de relajar.

Nos relajaremos con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Esta cómoda posición estirará la ingle. La mantendremos durante 30 segundos. Hay que dejar que la fuerza de la gravedad sea la que mantenga el estiramiento.

**Variación:** manteniendo esta posición, realizaremos diez o doce veces con las piernas un movimiento de oscilación, como si fueran una unidad. Estos movimientos son fáciles de hacer y no deben ir más allá de un centímetro y medio en cada dirección. Se iniciarán en la parte superior de las caderas. Sirven para preparar las caderas y la ingle.



8. Para estirar los tendones superiores de la corva y los de la cadera, se sujeta con una mano la parte exterior del tobillo, mientras se colocan el otro brazo y la mano alrededor de la rodilla doblada. Tiraremos con suavidad de la pierna hacia el pecho, como si fuera una sola pieza, hasta que sintamos un estiramiento suave en la parte posterior y superior del muslo. Este ejercicio puede hacerse apoyando la espalda en algún soporte. Se mantiene esta posición durante 20 segundos. La pierna debe moverse uniformemente para evitar tensión en la rodilla. Posteriormente aumentaremos el estiramiento evolucionando durante 20 segundos, realizándolo en ambos lados. ¿Es una pierna más flexible que la otra?



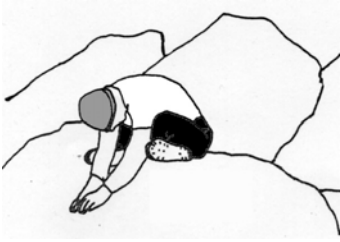
Para algunos esta posición no produce estiramiento alguno. Si nos sucede esto, haremos el estiramiento apoyando totalmente la espalda en el suelo.

9. Para estirar los tendones de la corva, se estira la pierna derecha con la planta del pie izquierdo rozando el interior del muslo derecho. Ahora tenemos una pierna estirada y una rodilla doblada. Lentamente flexionamos las caderas hacia el pie de la pierna estirada, hasta sentir un pequeño estiramiento. Mantendremos la posición unos segundos. Tras haber relajado el estiramiento, flexionaremos un poco más por las caderas. Mantendremos este estiramiento evolucionando durante 25 segundos. Después, cambiaremos de lado y repetiremos con la pierna izquierda.

Durante este estiramiento, mantendremos vertical el pie de la pierna estirada, con el tobillo y los dedos relajados. Nos aseguraremos al tocarlos de que los **cuadriceps** estén relajados. No inclinaremos la cabeza para empezar este estiramiento. Si no se alcanza con facilidad el pie, se utiliza una toalla para llegar a él.



**10.** Una forma de estirar los músculos tirantes en el área de la ingle consiste en sentarse contra una pared, sofá o al que sirva de apoyo. Con la espalda erguida y las plantas de los pies juntas, se usan las manos para empujar suavemente hacia abajo las partes interiores de los muslos (no en la rodillas, sino encima de ellas). Empujaremos suavemente hasta sentir un estiramiento suave, que mantendremos unos 30 segundos antes de relajarnos.



Este ejercicio se puede desarrollar por parejas, apoyando ambas espaldas para mantener la estabilidad.

Si se tiene algún problema para sentarse con las piernas cruzadas, estos estiramientos para la ingle facilitan esa posición.

**11.** Un estiramiento beneficioso para la mitad superior del cuerpo y para la espalda consiste en colocar ambas manos, separadas por una distancia aproximada a la que existe entre los hombros, en una valla, árbol o repisa, dejando caer la mitad superior del cuerpo mientras se mantienen las rodillas levemente flexionadas (unos dos centímetros). Las caderas deben estar en la vertical de los pies. (Recordemos que se mantendrán siempre las rodillas un poco dobladas cuando se termine este estiramiento).

A continuación flexionaremos las rodillas un poco más, sintiendo el cambio de tensión. Apoyaremos las manos a diferentes alturas, enriqueciendo las áreas de estiramiento. Cuando realicemos correctamente este ejercicio, nos será posible estirar la columna vertebral. Es un estiramiento muy beneficioso si se ha estado trabajando todo el día con la espalda y los hombros. Ayuda a eliminar la sensación de cansancio de la parte superior de la espalda. Buscaremos un estiramiento que podamos mantener con comodidad y durante un mínimo de 30 segundos.

Para desarrollar este estiramiento se puede utilizar la rama de un árbol, la parte superior del refrigerador o de un archivo. Lo trabajaremos despacio, aunque con cierta regularidad y rigor.

