

Ejercicios de Flexibilidad Dinámica Para Corredores II

La flexibilidad dinámica es la capacidad de los músculos no activos para relajarse y estirarse durante las acciones deportivas para presentar una resistencia mínima a los músculos activos, mejorando así la eficiencia del movimiento. Mientras más tensión se mantiene en los antagonistas durante la marcha, mayor resistencia tendrán que superar los agonistas en la contracción, y la economía de carrera será peor.

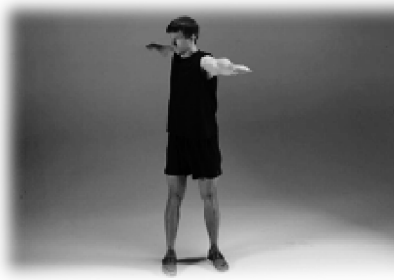
Contrariamente a la creencia popular, la tensión muscular (el llamado tightness en inglés) no es un problema estructural, dentro de los músculos. Más bien, se trata de señales motoras desde el cerebro que le dicen a las fibras en ese músculo que hay que mantener la tensión. Por lo tanto, el secreto para mejorar la flexibilidad dinámica en el running es entrenar al cerebro para decirle a los músculos antagonistas cuando deben relajarse y estirarse durante la carrera.

Ejercicios:

Zombies: Comenzar en una posición de pie con los brazos extendidos hacia adelante como un zombi de historieta. Comenzar a caminar lentamente hacia adelante pateando cada pierna hacia adelante lo más alto posible, con el objetivo de tocar la punta del pie derecho a la palma de la mano derecha y el dedo del pie izquierdo a la palma de la mano izquierda. Mantener las piernas lo más recto posible y no dejar que el tronco se flexione hacia adelante. Continuar durante 20 a 30 segundos.



Rotaciones de Tronco: Levantar los brazos hacia los costados. Girar el torso lo más que se pueda hacia la derecha. Sin detenerse, rotar en dirección inversa y girar a la izquierda. Repetir 10 veces.



Tilt Walk: En posición de pie, dar un paso adelante con el pie derecho y mantener el equilibrio sobre el pie delantero. Mantener una ligera flexión de la rodilla derecha, inclinar el torso hacia delante por la cintura hasta que el tronco quede paralelo al suelo. Al mismo tiempo, extender la pierna izquierda hacia atrás para mantener el equilibrio. Volver a la posición vertical y luego dar un paso adelante con el pie izquierdo e inclinarse una vez más. Continuar durante 30 segundos.



Fuente: Matt Fitzgerald. "Dynamic Flexibility Exercise for Runners" www.mattfitzgerald.com

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)