

## Estiramientos Estáticos de Tren Inferior Para Corredores I

Los atletas de Resistencia pueden correr el riesgo de desarrollar una lesión por sobreuso. La falta de flexibilidad puede contribuir a algunas lesiones relacionadas con el funcionamiento de los músculos. Evitar errores de entrenamiento, mantener o mejorar la flexibilidad y el aumento de la fuerza de la zona media y las extremidades inferiores, puede ayudar a reducir el riesgo de sufrir una lesión relacionada al Running.

La tendencia actual recomienda que se realice la rutina de estiramientos estáticos al final de una sesión de entrenamiento. Cuando se estira, suavemente llegar al punto de estiramiento y mantener la posición durante 30 segundos. Mantener cada estiramiento durante 30 segundos por lo general se considera (si bien hay diferencias entre distintas opiniones al respecto) que es más beneficioso que períodos de tiempo más cortos.

### Ejemplos de Ejercicios de Estiramientos Estáticos

Isquiotibiales: situándose en posición supina, colocar una cuerda alrededor del pie y tirar la pierna hacia arriba, manteniendo recta la rodilla. Tratar de llevar los dedos del pie en dirección a la cara.



Flexores de Cadera: Coloque una rodilla en el suelo ligeramente hacia atrás del cuerpo. La otra pierna está en una posición 90-90. Inclínese hacia delante con la pierna delantera, manteniendo una postura correcta del torso. Realizar un cinturón abdominal (suave contracción isométrica abdominal) ayudará a mantener el torso erguido. Se sentirá el estiramiento en la parte anterior de la cadera o el muslo de la pierna de atrás.



Pantorrillas: El clásico ejercicios de estiramiento de corredores con la pierna de atrás extendida estira los gemelos (gastrocnemio) – figura de la izquierda –, mientras que la flexión de la rodilla aumenta el estiramiento en el sóleo – figura de la derecha –. Cada estiramiento se debe realizar con calzado y los pies apuntando hacia delante.



Fuente: Jason Brummit. "Lower Extremity Stretching Program for Endurance Runners" NCSA's Performance Training Journal Vol. 5 N° 2. Pag 9-12