

Estiramientos Estáticos de Tren Inferior Para Corredores II

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

Piriforme: Este músculo se origina en la pelvis (sacro) y se une con el fémur. El piriforme suele presentar rigidez y dolor en los atletas con dolor en la cadera o la espalda baja. Se puede estirar en múltiples posiciones. Acostándose sobre la espalda con las rodillas dobladas y una pierna cruzada sobre la otra (arriba). Tirar de la rodilla a través de la parte superior del cuerpo hacia el hombro opuesto. El piriforme también se puede estirar mediante la colocación de un pie sobre la rodilla opuesta y empujando la rodilla hacia la parte superior del cuerpo (abajo).



Cuádriceps: Los cuádriceps están formados por los músculos: recto femoral o anterior, vasto interno, vasto externo y crural. Para estirar eficazmente este grupo muscular, tomar el pie, llevando el pie hacia el glúteo. Si no se puede de mantener la cadera y la espalda alineadas, usar una toalla o una cuerda alrededor del tobillo para ayudar con flexión de la rodilla.



Tensor de la Fascia Lata / Banda Iliotibial: La banda IT se extiende desde el músculo tensor de la fascia (TFL), que recorre la cara lateral del muslo hasta la inserción en la rodilla. Para estirar el TFL apoyarse junto a una pared y cruzar la pierna exterior sobre la pierna interior. Inclinar la cadera hacia la pared asegurándose de no torcer o arquear la espalda. Se debe sentir un estiramiento en la parte exterior de la pierna.



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