

ESTIRAMIENTOS

DESPUES DE ESQUIAR

Estirar es adoptar una posición corporal que nos permite elongar un músculo o un grupo muscular determinado. Este acto tan sencillo se ha convertido en la forma incuestionable de acabar la sesión de entrenamiento para muchos deportistas (me incluyo entre ellos).



Alvaro Zorzo
Licenciado Ciencias del Deporte



Seguramente muchos de vosotros ya habéis experimentado la sensación tan agradable y relajante que es una sesión de estiramientos después de esquiar. El día ha transcurrido lleno de sensaciones y es el momento de dar por acabada una jornada intensa. Qué mejor manera de hacerlo que cuidar de nuestro cuerpo.

A continuación vamos a enumerar algunos de los beneficios que obtenemos con los estiramientos:

- ✓ Mejoran nuestra flexibilidad y amplitud de movimientos
- ✓ Reducen la tensión muscular y relajan la musculatura.
- ✓ Ayudan a prevenir lesiones musculares producidas por sobrecarga, como contracturas o tendinitis.
- ✓ Ayudan a la recuperación muscular tras el ejercicio, pues favorecen la circulación y oxigenación del músculo.
- ✓ Son beneficiosos para lograr el equilibrio corporal o reeducación postural. Esto afecta a la columna vertebral y cinturas escapular y pélvica.
- ✓ Pueden mejorar la ejecución técnica en algunos gestos o técnicas que requieren una buena flexibilidad.

1

Todos estos beneficios son aplicables al esquí y al esquiador. También a los que practicáis snowboard.

¿Qué grupos musculares debo estirar después de la sesión de esquí?

Si recordáis nuestro anterior artículo sobre el calentamiento, veréis que coincidimos en las zonas musculares a calentar y estirar. En el esquí son fundamentales el tren inferior y el tronco, pero después de una larga sesión de esquí, ¿por qué no estirar todo el cuerpo? Enumero a continuación las zonas a estirar y por qué.

- ✓ Musculatura anterior y posterior del muslo. Es fácil que esté agotada, sobre todo el cuádriceps. No olvidar isquiotibiales.
- ✓ Musculatura de la cintura pélvica. Los glúteos y el psoas iliaco desarrollan un gran trabajo en el esquí en la flexoextensión del muslo sobre el tronco. No olvidar ahora los adductores, muy solicitados en la inclinación del viraje.
- ✓ Músculos de la pierna. Gemelos, sóleo y tibiales. Aunque no son tan solicitados realizan su trabajo para lograr una buena posición sobre los esquís y al recuperarla después de un desequilibrio.
- ✓ Columna vertebral. Es fundamental estirla ya que es la reponsable de absorber los pequeños impactos que se producen durante el esquí a través de todas sus estructuras (músculos paravertebrales, ligamentos y discos intervertebrales). Su trabajo es enorme para mantener la posición adecuada. No olvidar estirla en flexión, extensión, rotación e inclinación a ambos lados. Toda la columna, con especial atención a la zona cervical.
- ✓ Región abdominal. Junto a la musculatura de la región lumbar, su trabajo contribuye a mantener la postura adecuada. Se incluyen los oblicuos por su función en la angulación del tronco.
- ✓ Por último, cintura escapular y brazo. Pectorales, trapecios, deltoides y otros músculos menores merecen recibir el mismo cuidado y mantenerlos elásticos.

Si queremos podemos finalizar la sesión con bíceps, tríceps y antebrazo.



Podemos utilizar distintos métodos para estirar según cual sea el objetivo y el momento de la sesión de estiramiento. En líneas generales el objetivo será relajar la musculatura y ayudar a su recuperación.

Vamos a describir como se hace una sesión después de la jornada de esquí. Lo primero es buscar un lugar adecuado donde estemos confortables y con posibilidad de tumbarnos cómodamente. Es importante tener clara la rutina que se va a realizar y el orden de los estiramientos. La ejecución es la siguiente:

- ✓ Adoptamos la posición lentamente y buscamos el punto adecuado de elongación muscular. No se debe sentir dolor.
- ✓ Mantenemos esa posición durante 20-25 segundos.
- ✓ Se hacen 2 o 3 repeticiones de cada ejercicio.
- ✓ Una respiración pausada y profunda ayuda a relajarnos.
- ✓ Un orden lógico es proximal-distal, es decir desde el tronco hacia extremidades, desde cadera a pie y desde hombro a mano.

Y por último algunos aspectos a tener en cuenta:

- ✓ Hay que localizar claramente el estiramiento, sentirnos cómodos y revisar que no produce tensión o molestia en otras zonas.
- ✓ Hay distintos estiramientos para cualquier grupo muscular, y algunos de ellos en distintas posiciones (de pie, sentado o tumbado). Elige el más adecuado para ti.
- ✓ Cuidado con quedarse frío al estirar después de la sesión de entrenamiento.
- ✓ Algunos elementos pueden facilitar el estiramiento: espaldera, silla, banco, etc.
- ✓ La ayuda de un compañero (estiramiento pasivo) puede facilitar algunas posturas que nos resulten incómodas.

Os animamos a buscar más información en internet, hay mucha y con multitud de imágenes y estiramientos concretos. Disfrutad con seguridad del esquí y haced de los estiramientos un hábito.