

QUE NO SE DOBLE NI SE ROMPA

LAS LESIONES SUELEN SER LA GRAN AMENAZA DE LOS QUE PRACTICAN ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD. APRENDÉ A PREVENIRLAS. **POR CAROLINA ROSSI***

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRAN
COM

► LAS LESIONES PUEDEN SER

algo frecuente para aquellos que practican actividad física a menudo, y cuanto mayor es el nivel del deportista y el tiempo que invierte en su entrenamiento, las chances aumentan, especialmente si no se toman los recaudos adecuados. La mayoría de las lesiones se originan por "sobrecarga", debido a un trabajo excesivo en articulaciones, músculos y tendones. Afortunadamente, en su mayoría se pueden evitar. El abecé de la prevención comprende el fortalecimiento de músculos y articulaciones implicados en la práctica, respetar la entrada en calor y los ejercicios de flexibilidad al inicio y al final de la sesión, y también los procesos de progresión: ir siempre de lo poco a lo mucho, de lo fácil a lo complejo y de lo menos a lo más intenso. Lo importante es entender que en determinados casos, en especial cuando se viene de un sedentarismo de meses o hasta años, hay que ponerse en estado antes de empezar un deporte.

Medidas preventivas hay muchísimas y mi idea es compartir varias, esta vez enfocándome en lesiones generales del tren inferior y de la zona media del cuerpo, que son las más comunes en todo deporte que involucre la carrera. Acá van algunas recomendaciones para cuidarte y una serie de ejercicios que serán de utilidad para fortalecer y hacer más flexibles los músculos y las articulaciones más propensos a lesionarse.

- Tomate siempre un rato para hacer un buen calentamiento previo. Está demostrado que los músculos fríos son mucho más propensos a sufrir una lesión. Realizá ejercicios de movilidad articular y luego trotá suave, al menos cinco o siete minutos. Dependiendo de lo que vayas a hacer después, la entrada en calor será más o menos extensa y estará compuesta por unos u otros movimientos, pero en ningún caso puede omitirse.

- Hacé una preparación física completa que incluya trabajos que apunten a mejorar las cualidades físicas necesarias para el deporte elegido. Charlalo con un entrenador capacitado, o mejor, si podés, ponete en sus manos.

- Usá indumentaria y elementos adecuados para la actividad: buen calzado, prendas técnicas, materiales de calidad y en buenas condiciones, si son requeridos (raquetas para tenis, pelotas, bote y remos si hacés kayak, etcétera).

- Asegurate de que las instalaciones o el terreno, si entrenás al aire libre, estén en buenas condiciones: circuitos para correr sin pozos o barro, canchas sin desniveles o escombros.

- Aprendé y trabajá para mejorar la técnica de ejecución de tu deporte. Una mala técnica, además de implicar un mayor gasto energético que se traduce en una baja del rendimiento, lleva a posturas corporales incorrectas que pueden convertirse en lesiones, u ocasionar algún accidente.

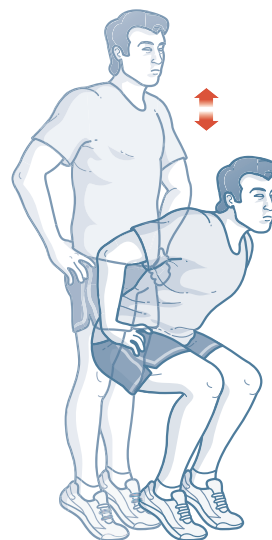
- Si no vas a practicar deporte solo, tratá de hacerlo con compañeros que tengan un nivel similar al tuyo.

- Respetá los descansos, no abuses de la frecuencia semanal y la duración de las sesiones, especialmente al principio. El cuerpo necesita un tiempo para adaptarse. Aprendé a conocer y a respetar tus limitaciones. Los masajes y los baños fríos son muy buenos para la recuperación muscular.

- Elongá siempre al final los músculos más implicados en la práctica deportiva.

- Si te lesionaste, es fundamental respetar los tiempos de reposo indicados y cumplir con el tratamiento y el trabajo de rehabilitación: una de cada cinco lesiones es producto de una lesión anterior mal curada.

FORTALECIMIENTO Y FLEXIBILIDAD



SENTADILLAS EN PUNTAS DE PIE

De pie, con piernas separadas al ancho de hombros, bajar y subir flexionando y extendiendo rodillas hasta formar noventa grados con las piernas. Las rodillas no deben pasar las puntas de los pies. Realizar el ejercicio en puntas de pie va a mejorar nuestra propiocepción (conciencia de los propios movimientos y posiciones corporales) y a fortalecer más las articulaciones de los tobillos y los músculos de las pantorrillas. Esto debe hacerse cuando ya hemos logrado dominar las sentadillas clásicas.

PANTORRILLAS Y TOBILLOS

Extender y flexionar los pies sosteniendo una banda con firmeza.



ABDOMINALES

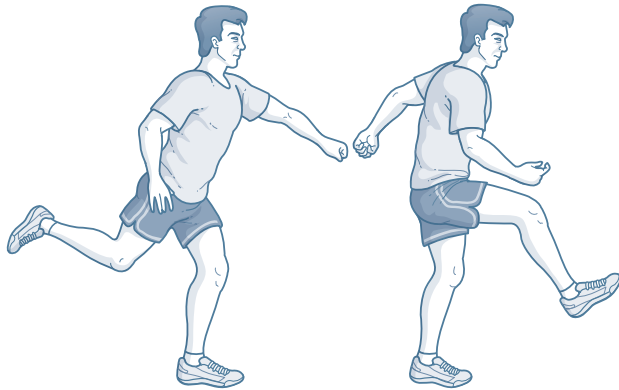
Recostado, elevar el tronco hasta 45 grados sin hacer fuerza con el cuello y sin cerrar los codos. Un centro del cuerpo fuerte (abdomen y lumbares) es vital para prevenir malas posturas y dolores de espalda.



FORTALECIMIENTO Y FLEXIBILIDAD

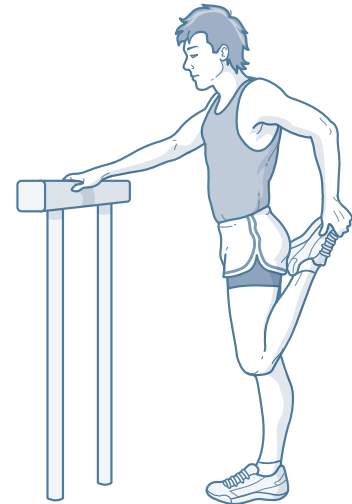
ASESORÓ:

Doctor Pablo Pelegrí,
médico especialista
en medicina
del deporte:
pablo.pelegrí@
gmail.com



BALANCEOS A UNA PIERNA

De pie, con un solo apoyo, realizar ejercicios de balanceo con la pierna libre hacia atrás y adelante con la rodilla flexionada, manteniendo el brazo de la pierna contraria adelante. Puede resultar complicado al principio sostener el equilibrio, pero es cuestión de práctica. Una vez que se domine la ejecución, para agregar dificultad puede flexionarse la pierna de apoyo bajando y subiendo, acompañando con el torso y alternando los brazos.

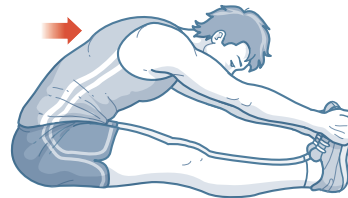


CUÁDRICEPS

Parado, sosteniéndose de algo (pared, árbol, baranda), tomarse el pie desde la punta, intentando mantener las rodillas juntas.

CUÁDRICEPS EN BANCO

Sentado con la espalda bien apoyada en el respaldo, estirar las piernas sin llegar a la hiperextensión total. Este ejercicio es de los mejores para fortalecer específicamente los cuádriceps, que son el seguro de vida de la rodilla.

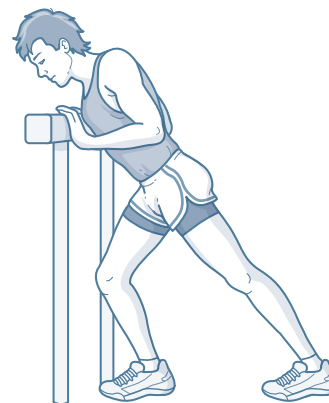
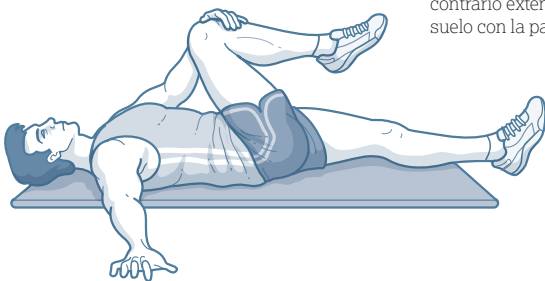


ISQUIOTIBIALES

Sentado con las piernas estiradas, llevar el torso hacia delante y, de ser posible, tomarse los pies tirándolos hacia atrás, en dirección al tronco.

GLÚTEOS

Recostado, con una pierna extendida, flexionar la otra llevando la rodilla al pecho y tomarla con la mano del brazo contrario para desplazarla hacia ese lado. Mantener siempre el brazo contrario extendido y apoyado en el suelo con la palma hacia abajo.



PANTORRILLAS

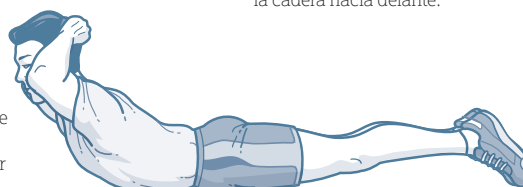
Apoyado contra una pared, colocar una pierna adelante flexionada y la otra atrás estirada, pisando con todo el pie. Sin elevar el talón, desplazar la cadera hacia delante.



Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro, cruzó los Andes corriendo, y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un Iron Man.
www.carolinarossi.com.ar

LUMBARES

Con las manos cruzadas detrás de la cabeza, subir el tronco sin levantar los pies del suelo.



• TAMBIÉN PODÉS CONSULTAR EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y FLEXIBILIDAD PARA EL TREN SUPERIOR EN LAS EDICIONES DE BRANDO 53, 65, 86 y en www.carolinarossi.com.ar