

# EL HOMBRE ELÁSTICO

TERMINASTE DE CORRER Y EL CUERPO TE PIDE, MÁS QUE UNA CAMA, UNA BUENA ELONGACIÓN. CÓMO ESTIRAR EL CUERPO PARA QUE LOS MÚSCULOS NO SE CONVIERTAN EN UNA ROCA. **POR CAROLINA ROSSI\***

► **LA FLEXIBILIDAD ES LA** capacidad de realizar movimientos con gran amplitud, y depende tanto de los músculos como de las articulaciones. Hay factores influyentes inamovibles, como la edad (a diferencia de otras cualidades, decrece mucho con el paso del tiempo) y el sexo (las mujeres naturalmente son más flexibles por su textura muscular menos desarrollada y por sus articulaciones más elásticas).

Varios se preguntan si realmente sirve elongar. Hace poco, incluso, circuló un artículo que cuestionaba su utilidad con el argumento de que no había estudios científicos que demostraran sus beneficios. No voy a ponerme a discutir sobre eso, pero simplemente les pregunto a los que se acercan con el planteo lo siguiente: cuando terminan una sesión de ejercicios intensa y sienten los músculos cansados y cargados, ¿no les pide el cuerpo mismo que los estiren? Y mientras están estirando, ¿no sienten una sensación placentera y que los alivia? Y, a los que están más entrenados, a los que vienen haciendo del ejercicio físico una rutina de vida hace rato, al día siguiente de un trabajo fuerte, ¿no notan diferencia si elongaron o no? No hay nadie que me haya contestado de forma negativa. Más allá de las estadísticas y de los estudios, lo que realmente cuenta es escuchar el propio cuerpo: si después de correr las pantorrillas te piden a gritos "estírame", hay que hacerlo.

Elongar presenta tres grandes beneficios: ayuda a prevenir los dolores y las contracturas post-ejercicio, contribuye a la correcta ejecución de la técnica deportiva y minimiza el riesgo de lesión. ¿Y por qué esto último? Porque músculos y articulaciones flexibles se rompen menos. Así de simple. Sólo basta con pensar en un elástico para comprender el porqué.

Entiendo que puede resultar poco entrenado, y que cuando uno terminó con su rutina no tiene ganas de dedicar 10 minutos más a estirar, pero realmente es importante hacerlo. La flexibilidad es la cualidad física que más rápido perdemos cuando la descuidamos.

Te vamos a mostrar algunos de los mejores ejercicios de elongación, y en la próxima entrega, unos cuantos más, para que la variedad te ayude a no aburrirte.

\* Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)



## LOS MEJORES EJERCICIOS DE ELONGACIÓN (PRIMERA PARTE)



### 1. ABDOMINALES

Boca abajo, con los brazos flexionados al costado del cuerpo y las palmas apoyadas, estíralos lentamente elevando el tronco sin despegar la pelvis del suelo. Con la cabeza hacia atrás, mirar hacia arriba.



### 2. ADUCTORES (PARTE INTERNA SUPERIOR DE LAS PIERNAS)

Dejar caer el peso del cuerpo manteniendo una pierna extendida y la otra en flexión. Colocar sobre la rodilla la mano que coincide con la pierna que estiramos y apoyar la otra en el suelo.

ENCONTRÁ MÁS RUTINAS FÍSICAS EN NUESTRO SITIO  
CONEXION BRANDO.COM



### 3. ISQUIOTIBIALES (PARTE TRASERA SUPERIOR DE LAS PIERNAS)

De pie frente a un banco, baranda o algo elevado, estirar una pierna e inclinarse hacia delante.



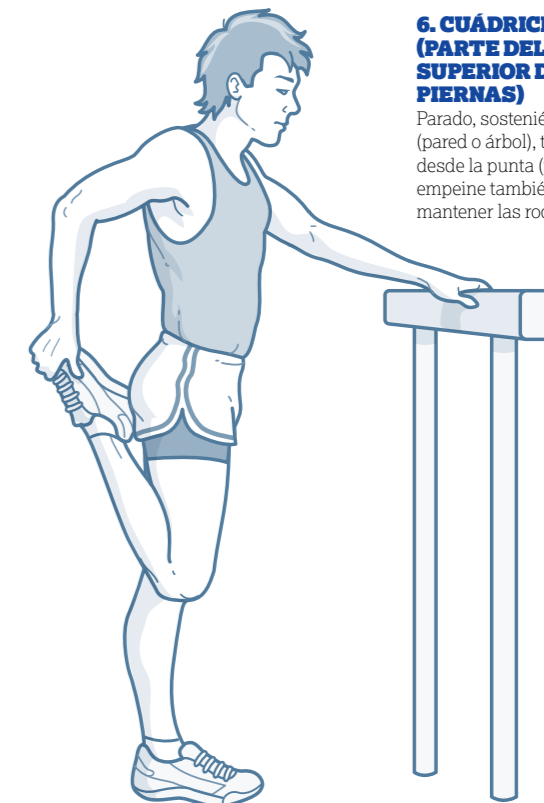
### 5. ISQUIOTIBIALES Y ESPALDA

De pie, con las piernas extendidas y juntas, bajar el torso con los brazos estirados tratando de llegar al suelo. Mantener el peso del cuerpo en la parte delantera de los pies. Además de los isquiotibiales, también se elonga la espalda.



### 4. GEMELOS (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 las caderas hacia delante.



### 6. CUÁDRICEPS (PARTE DELANTERA SUPERIOR DE LAS PIERNAS)

Parado, sosteniéndose de algo (pared o árbol), tomar el pie desde la punta (para estirar el empeine también) e intentar mantener las rodillas juntas.

### PARA TENER EN CUENTA

- Es importante que mantengas cada posición por lo menos 20 o 30 segundos, y si podés más, mejor.
- No rebotes. Sostené la posición, avanzá un poco más si es posible, pero no vayas y vuelvas con movimientos bruscos.
- Nunca elongues en frío. Es importante que realices una buena entrada en calor antes de empezar.
- Inspirá antes y, mientras buscás ir más lejos con el ejercicio, andá soltando el aire: te va a ayudar mucho.