

EL HOMBRE ELÁSTICO

SI YA EMPEZASTE CON LA SERIE DE EJERCICIOS PARA ELONGAR COMO SE DEBE, ANOTÁ LO QUE TE FALTA Y SALÍ AL MUNDO BIEN ESTIRADO. **POR CAROLINA ROSSI***

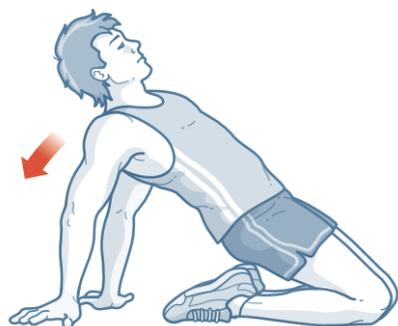
► **EN LA PRIMERA ENTREGA**

de esta nota, te contamos por qué es importante elongar y, además, te dimos las razones para convencerte de que lo hagas. Por las dudas, reiteramos: si estirás después del ejercicio, no sólo vas a experimentar una placentera sensación de alivio en los músculos, sino que ayudás a que al día siguiente el cuerpo no te pase factura. Y, sobre todo, minimizás el riesgo de lesión, porque cuanto más elásticos son los músculos y las articulaciones, menos se rompen.

Estos ejercicios simples te van a servir para estirar los principales músculos comprometidos en las actividades deportivas más comunes: rutina de gimnasio, *running*, bici, fútbol, tenis, natación.

LOS MEJORES EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

(SEGUNDA PARTE)



1. CUÁDRICEPS

De rodillas en el suelo con las piernas juntas, llevamos el torso hacia atrás con las manos apoyadas detrás de la cola. De acuerdo con la flexibilidad de cada uno, se pueden apoyar los codos flexionando los brazos o, incluso, apoyar la espalda.



2. CUÁDRICEPS II

Recostados lateralmente, mantenemos la pierna de abajo extendida y flexionamos la de arriba sosteniendo el pie.



3. PSOASILIACO

De rodillas, adelantamos una pierna tratando de presionar con la cadera hacia abajo, mientras mantenemos el torso derecho y la rodilla de la pierna extendida lo más atrás posible.



5. ADUCTORES

Sentado con las piernas flexionadas y juntando las plantas de los pies, nos tomamos de las puntas y, con el torso erguido, bajamos las rodillas lo máximo posible.



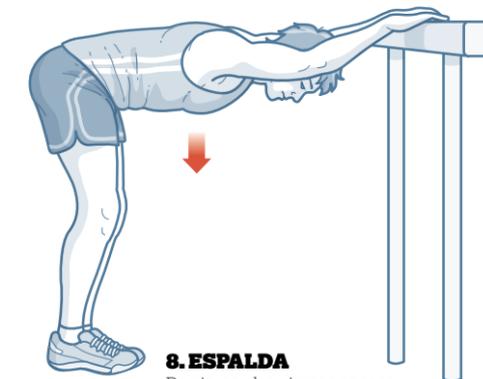
6. GLÚTEOS

Sentados, estiramos una pierna y flexionamos y cruzamos la otra, ayudándonos con el brazo contrario para acercarlo lo máximo posible la rodilla al pecho.



7. PECTORALES

De pie, nos tomamos las manos detrás del cuerpo y llevamos los brazos extendidos hacia arriba.



8. ESPALDA

De pie, con las piernas apenas separadas, inclinamos el cuerpo tomándonos de algo con los brazos extendidos y bajamos el torso.



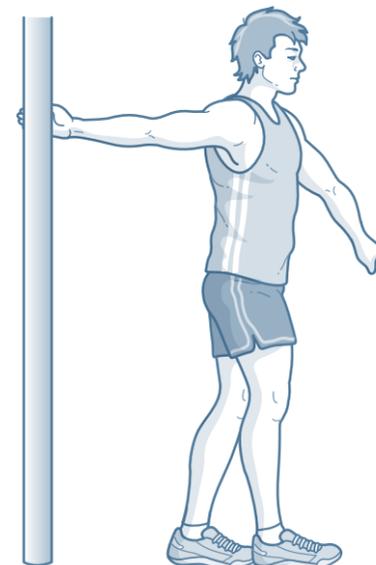
9. BRAZOS / TRÍCEPS

De pie, llevamos un brazo hacia arriba, lo flexionamos y, tomándonos del codo con la mano contraria, tratamos de bajarlo por detrás de la espalda.



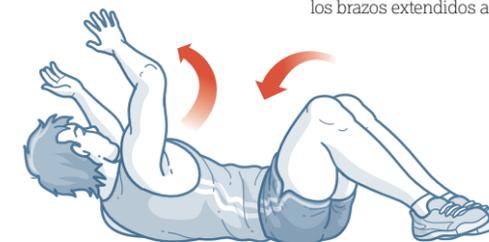
10. BRAZOS / HOMBROS

De pie, llevamos un brazo extendido al frente y presionamos desde el codo con el brazo contrario pegándolo al cuerpo.



11. BRAZOS / BÍCEPS

De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, nos agarramos de una columna o baranda y giramos el torso.



12. ABDOMINALES

Boca arriba, con las piernas flexionadas y los pies apoyados, llevamos las piernas a un lado y los brazos extendidos al otro.

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. Si vas a elongar sin haber hecho actividad física previa, es importante que hagas una buena entrada en calor.
- Inspirá antes de hacer el movimiento, y mientras buscás ir más lejos con el ejercicio, andá soltando el aire: te va a ayudar mucho.

ANTES DE EMPEZAR: ¿ELONGAR O NO?

Aunque este suele ser un tema de debate frecuente, algunos atletas con apariencia de experimentados acostumbran elongar antes. ¿Es bueno practicar ejercicios de elongación antes de iniciar la actividad? Lo cierto es que nunca deberíamos estirar en frío porque corremos el riesgo de lesionarnos. Se pueden hacer ejercicios de movilidad articular, como rotaciones y flexoextensiones de brazos, cadera, rodillas y tobillos, acompañados de algunos estiramientos mínimos sin exigirse, y continuar con la entrada en calor específica. Si vamos a correr o jugar al fútbol, por ejemplo, empezariamos con un trote muy suave de unos diez minutos aproximadamente. No se debe entrar en calor elongando. El trabajo de elongación, con el que vamos a buscar una tensión real (elongar consiste en mantener la tensión en un músculo en el sentido opuesto a su contracción), siempre debe hacerse después de la actividad, con los músculos ya trabajados.



• 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

ENCUENTRA MÁS RUTINAS FÍSICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO .COM

Encontrá más ejercicios de elongación en la primera entrega de esta nota en el número 76 de BRANDO.