

## runnin' PRACTICE / BEGINNERS

## La importancia de una buena elongación

CAROLINA ROSSI\*  
Capitana del running team FILA Rosedal  
y entrenadora personal  
www.carolinarossi.com.ar / info@carolinarossi.com.ar  
www.fila.com.ar



Son muchos los que se saltan la elongación después de correr porque les resulta aburrido o porque no tienen ganas de destinar un tiempo extra a la sesión de entrenamiento, cuando terminaron cansados y con el tiempo justo. Pero realmente es importante dedicarle unos minutos a la flexibilidad. ¿Por qué? Porque su práctica nos trae muchos beneficios: acelera el proceso de recuperación, previene o reduce los dolores que pueden aparecer al día siguiente, minimiza el riesgo de lesión (articulaciones flexibles son menos propensas a lastimarse), contribuye a tener una mejor técnica de carrera, y brinda una sensación de alivio en los músculos cansados después del ejercicio. Sobran motivos para elongar después de correr, por eso te mostramos 5 ejercicios fáciles para estirar sin excusas.

## EJERCICIOS DE ELONGACION PARA DESPUES DE CORRER



## 1. CUADRICEPS

Parado, llevá un pie a la cola flexionando la pierna y manteniendo las rodillas juntas.



## 2. GEMELOS

Apoyado contra una pared, colocá una pierna adelante flexionada y la otra atrás extendida apoyando el pie de ésta completamente en el suelo. Sin levantar el talón, desplazá tu peso hacia adelante.



## 3. ADUCTORES

Dejá caer el peso del cuerpo a un lado manteniendo una pierna extendida y la otra flexionada.

## IMPORTANTE:

- Mantené cada posición unos 30 segundos o más y repetí 2 veces con cada lado.
- Sostené la posición y tratá de ir de a poco cada vez más lejos, pero no rebotes.
- Inspirá antes y, mientras buscas avanzar, andá soltando el aire.



## 4. ISQUIOTIBIALES

De pie frente a un banco, baranda o algo elevado, apoyá una pierna extendida encima e inclínate hacia delante con el torso.



## 5. GLUTEOS

Sentado, con una pierna estirada y la otra flexionada, cruzamos el pie al otro lado de la pierna del suelo, ayudándonos con el brazo contrario.

## LA PREGUNTA: ¿ELONGAR ANTES O DESPUES?

NO debemos elongar nunca en frío porque corremos el riesgo de lesionarnos. Antes de correr podemos realizar ejercicios de movilidad articular y pequeños estiramientos para dar elasticidad a los músculos y articulaciones, pero el trabajo específico de flexibilidad, donde vamos a exigirnos e intentar mejorar esta cualidad, no podemos hacerlo sin haber entrado en calor al menos unos 20 o 30 minutos.



\* Además, Carolina escribe para la revista Brando y también colaboró para Lonely Planet y La Nación. Adora subir montañas y viajar: hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro (Tanzania) y este año corrió los 42K de Malvinas. Ahora sueña con un Ironman.