

Con éste artículo lo que se pretende es dejar expuestos cuales son los principales grupos musculares a estirar en nuestro deporte.

Nos centramos solamente en los estiramientos de tren inferior que son los que esencialmente se estiran por ser los que más carga sufren.

ISQUIOTIBIALES

Hay muchas modalidades para estirar éste grupo muscular pero nos centraremos en la más sencilla.

Colocamos una pierna semiflexionada apoyada en el suelo y la pierna a estirar estirada. Con nuestras manos intentaremos llegar a los pies sin que la espalda sufra (estirada y no curvada). Si no llegamos al pie, debemos mantener la posición a la que lleguemos los segundos que marque el entrenador.

GEMELOS-SÓLEO

El pie a estirar debe estar plano en el suelo y la punta mirando hacia delante. La pierna de apoyo estará semiflexionada. Para que el ejercicio se concrete mejor, contraeremos los glúteos.

La única diferencia existente entre el estiramiento de gemelo y soleó es que en el primero la pierna a estirar estará estirada y en el de soleó estará mínimamente semiflexionada.

CUADRICEPS

La pierna a estirar la flexionaremos cogiéndola con nuestra mano en dirección al glúteo. La pierna de apoyo estará totalmente estirada. Si no se llegase a estirar de forma correcta, haremos una pequeña contracción de glúteo siempre manteniendo la espalda en una posición segura, sin sufrimiento.

ADDUCTOR

Nos colocaremos con la pierna de apoyo apoyada en el suelo sobre nuestra rodilla y la pierna a estirar, estará totalmente estirada lateralmente apoyando nuestro pie con el interior. Debemos mantener la posición estática los segundos que toquen. Recordad la importancia de que no sufra nuestra cadena posterior.

PSOAS

Posición de caballero: la pierna de apoyo estará situada haciendo un ángulo de 90°. La pierna a estirar se colocará rodilla clavada en el suelo y nuestro cuadriceps mirando hacia delante. A partir de ahí, realizaremos un movimiento de nuestra cintura pélvica hacia adelante, manteniendo la espalda de forma recta.

GLÚTEO

Nos colocamos boca abajo, colocando la pierna de apoyo estirada completamente. La pierna a estirar, la colocaremos clavando la rodilla en el suelo y llevando nuestra parte inferior hacia el interior.

Apoyaremos los brazos en el suelo, con tal de mantener una posición correcta de cara a que no sufra nuestra cadena posterior.