

# Estiramientos musculares para practicar BTT



Para evitar lesiones de importancia, es aconsejable hacer estiramientos como en todo ejercicio físico. Para salir en bici de montaña, también.

Siempre que hagamos una ruta en bicicleta de montaña o realicemos series de entrenamiento, hemos de preparar nuestros tendones, ligamentos y músculos para un esfuerzo intenso, evitando lesiones musculares o articulares.

Se puede comenzar con una ligera carrera, pequeños saltos, desplazamientos laterales y suaves estiramientos que nos permitirán exigir al máximo a nuestro organismo casi desde el principio.

Todavía más importantes son los estiramientos después del ejercicio ya que en bicicleta nuestros músculos trabajan a compresión y necesitan relajarse y volver a su posición habitual.

## ¿Por qué estirarse?

Reduce la tensión muscular proporcionando un efecto de relajación. Favorece la coordinación permitiendo un movimiento más libre y fácil.

Aumenta la extensión de los movimientos.

Previene lesiones como los dolorosos tirones musculares.

Hace más fáciles actividades tan agotadoras como el ciclismo, porque te prepara para el esfuerzo (el estiramiento es una manera de indicar a los músculos que van a ser utilizados en breve).

Favorece la circulación al crear cierta vasodilatación.

Evita la pérdida de movilidad que se produce por la práctica de deportes como el ciclismo.

## ¿Cómo me tengo que estirar?

Aprender a estirarse es fácil. Pero hay una manera correcta y otra incorrecta de hacerlo. La manera correcta es un estiramiento relajado y sostenido, con la atención concentrada en los músculos que se están estirando. La manera incorrecta (por desgracia practicada por mucha gente), es hacer movimientos de rebote o estirarse hasta el dolor. Tales métodos pueden, de hecho, hacerte más daño que bien.

Si te estiras correcta y regularmente notarás que cada movimiento que realices se hace más fácil. Lleva tiempo soltar un músculo "apretado" o un grupo de músculos pero el tiempo que empleas se te olvidará pronto cuando empieces a sentirte mejor.

## El estiramiento fácil:

Cuando comiences un estiramiento, dedica de 10 a 30 segundos al estiramiento fácil. ¡¡no hagas rebotes!! Llega hasta el punto donde sientas una tensión moderada y relájate mientras mantienes el estiramiento. La sensación de tensión debería disminuir a medida que vas manteniendo la posición correspondiente, si no ocurre así, suéltate un

poco hasta que encuentres el grado de tensión que te sea cómodo. El estiramiento fácil reduce la tirantez muscular y prepara a los tejidos para el estiramiento evolucionado.

#### **El estiramiento evolucionado:**

Después del estiramiento fácil, avanza lentamente y sin brusquedades hacia el estiramiento evolucionado. Alarga el estiramiento fácil de 2 a 3 cm, hasta que notes otra vez una moderada tensión. Mantén la posición de 10 a 30 segundos y controla la situación. Al repetir el ejercicio la tensión debería disminuir; si no ocurre así, suéltate ligeramente. El estiramiento evolucionado tonifica los músculos y aumenta la flexibilidad.

#### **La respiración:**

La respiración debería ser lenta, rítmica y controlada. Si estas inclinándote hacia delante para realizar un estiramiento, espira al hacerlo y luego respira lentamente mientras lo mantienes. No contengas nunca la respiración mientras estiras, estarías limitando el aporte de oxígeno a tus músculos. Si una posición de estiramiento inhibe tu manera natural de respirar, entonces es obvio que no estás relajado. En ese caso suéltate un poco hasta que puedas respirar naturalmente.

#### **Resumiendo consejos básicos:**

1. No debes sentir dolor al ejecutarlos.
2. Sin rebotes. Realízalos movilizandolos simplemente.
3. Es más importante realizarlos después del ejercicio, pero no está de más realizarlos para calentar, justo antes de empezar, mediante una rápida movilización.

#### **Algunos ejercicios de estiramiento:**



5 veces en cada dirección



10 veces en cada dirección



30 segundos



3 veces, 5 segundos cada vez



30 segundos cada lado



30 segundos



15 segundos cada lado



20 segundos



5 segundos



20 segundos



30 segundos



20 segundos



5 segundos



20 segundos



30 segundos



20 segundos



30 segundos



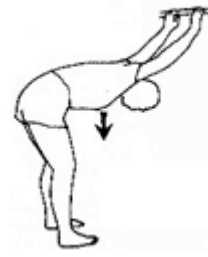
15 segundos cada pierna



25 segundos cada pierna



30 segundos cada pierna



30 segundos