

Estiramientos para Corredores

Antes de empezar con los **ejercicios de estiramientos específicos para corredores**, runners o sea como sea como te guste llamarte, debemos entender una cosa básica: al correr, nuestros músculos sufren continuas contracciones que producen acortamientos y contracturas.

Por esta razón, son tan importantes los [ejercicios de flexibilidad para prevenir lesiones](#) y dar más eficiencia a la zancada.

A pesar de que estirar no es milagroso en cuanto a la mejora de rendimiento, sí es cierto que todos los corredores deberían estirar más y mejor.

En este artículo te vamos a dar las pautas para que estires de una manera eficaz y correcta.



Contenido del Artículo

- [Rutina de estiramientos para Corredores](#)
 - [Estirar Gemelos](#)
 - [Estirar Cuádriceps](#)
 - [Estirar Isquiotibiales](#)
 - [Estirar adductores](#)
 - [Estirar Psoas iliaco](#)
 - [Estirar rotadores de la cadera – Glúteos](#)
 - [Estirar Tensor de la fascia lata – Cintilla Iliotibial](#)

- [Estirar la espalda](#)
- [Estirar zona cervical](#)
- [Consejo final para Runners.](#)

Rutina de estiramientos para Corredores

A continuación vamos a concretar un poco más y os vamos a facilitar una buena rutina de ejercicios de estiramientos específicos para runners.

Estirar Gemelos

1. Colócate de pie, delante de una pared, apoyando los brazos.
2. Dobla una pierna y la otra estirada hacia atrás.
3. Lleva la pelvis hacia la pared, manteniendo la espalda bien recta y sin despegar el talón del suelo.
4. Mantén la postura durante unos 20 segundos.

Levántate a una posición de pie, cambia las piernas y repite.

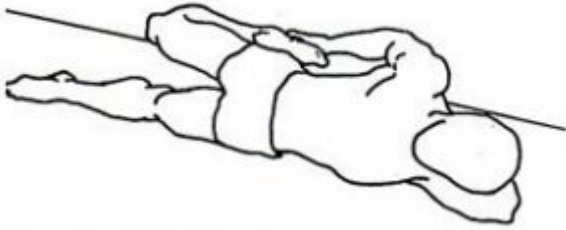


Estirar Cuádriceps

1. Túmbate de lado

2. Cógete un pie con la mano del mismo lado.
3. Flexiona la rodilla y lleva el pie hacia el glúteo.

Mantén la posición durante 20 segundos y descansa.
Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.



Estirar Isquiotibiales

1. Siéntate en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada acercando el pie lo máximo posible al pubis.
2. Flexiona el tronco intentando tocar el pie con ambas manos

Mantén la posición durante 20 segundos.

Cambia de lado y repite el ejercicio con la otra pierna.

Estirar adductores

1. Siéntate en el suelo.
2. Junta las plantas de los pies y mantenlos unidas con las manos.
3. Apoya los codos en el interior de las piernas.
4. Inclina la parte superior del cuerpo hacia adelante desde las caderas.

Estirar durante 20 segundos, lentamente, y repita esto desde el principio una o dos veces más.



Estirar Psoas iliaco

1. Colóca una rodilla en el suelo, la otra pierna flexionada con el pie adelantado.
2. Lleva la rodilla de la pierna adelantada sobre su propio pie, sin sobrepasarlo.

3. Ve bajando la pelvis hacia el suelo manteniendo la espalda recta.

Debes notar la tensión en la zona delantera de la cadera, la parte posterior de los muslos y en la ingle.

Mantén la posición 15 segundos y relaja.

Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna.



Estirar rotadores de la cadera – Glúteos

Estos músculos muchas veces se omiten u olvidan en las rutinas de estiramientos, pero hay que tener en cuenta que son muy importantes en el trabajo durante la zancada. Los podemos estirar de la siguiente manera:

1. Sentados con una pierna estirada y la otra flexionada
2. Cruzamos el pie flexionado al lado contrario de la pierna estirada.
3. Nos ayudamos de la mano o codo contrario la estirar la pierna flexionada.
4. Mantenemos la mirada hacia la parte posterior del lado de la pierna flexionada

Mantener el estiramiento durante 15 segundos.

3 repeticiones con cada lado.



Estirar Tensor de la fascia lata – Cintilla Iliotibial

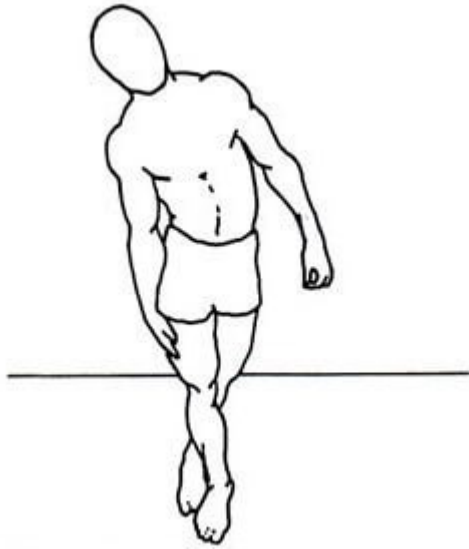
La temida lesión de todos los corredores es el típico síndrome de la Cintilla Iliotibial, donde se sufre un dolor punzante en la parte externa de la rodilla que obliga al corredor a parar.

Debemos saber que el causante de esta lesión es el tensor de la fascia lata. Para tarabajarlo, debemos estirar de la siguiente manera:

1. Colócate de pie, estirado con las manos a los lados.
2. Extiende una pierna y pásala por detrás de la otra.
3. Inclina el tronco hacia el lado contrario

Mantén el estiramiento 15 segundos y relaja.

Realiza 3 repeticiones para cada lado.



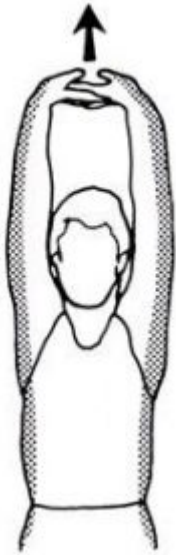
Estirar la espalda

No hay que caer en el error de pensar de que al correr sólo trabajamos las piernas y no cuidar el resto del cuerpo. A continuación vemos como estirar la espalda:

1. Colócate de pie con la espalda recta
2. Levanta los brazos por encima de la cabeza con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba.
3. Empuja con la manos hacia arriba y ligeramente hacia atrás

Mantén el estiramiento durante 20 segundos.

Repite el ejercicio 3 veces.



Estirar zona cervical

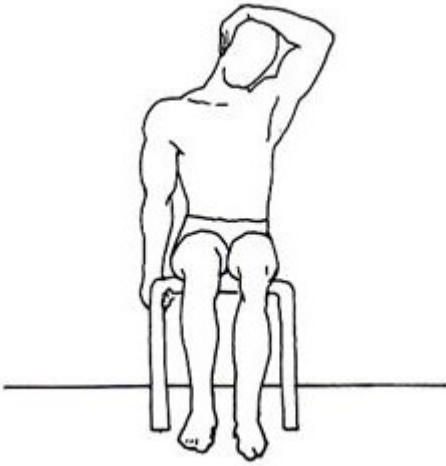
De mismo modo que pasa con la espalda, debemos prestar atención a la zona cervical, que va soportando mucho impacto y movimiento durante la carrera. Si no cuidamos esta zona puede acabar provocando molestias en toda la zona y dolores de cabeza que no sabremos a qué se deben.

Por esto es muy importante estirar correctamente la zona de hombros y cervicales.

- Colócate de pie o sentado con la espalda recta
- Pon una mano sobre la oreja contraria
- Inclina la cabeza hacia el lado con la ayuda de la mano

Mantén el estiramiento durante 15 segundos y relaja.

Realiza tres repeticiones de este ejercicio para cada lado.



Consejo final para Runners.

Es muy importante tener en cuenta que no solo se trata de salir correr con cierta frecuencia y ya está. Para mejorar, un corredor necesita realizar otras muchas cosas que sirvan de refuerzo al esfuerzo realizado durante todas las salidas, y en este caso los estiramientos son algo básico que no hay que tomar a la ligera. Por eso os aconsejamos seguir la rutina de estiramientos con la misma dedicación que la carrera.

Como siempre, recordaros que los estiramientos son ejercicios suaves en los que se debe notar tensión muscular y realizarse con control.

Nunca debe haber dolor, y en caso de haberlo, consúltalo con un fisioterapeuta de confianza.

Esperamos que te haya resultado útil este artículo y consigas las metas que te propongas.

Si te ha gustado, no olvides compartir con tus contactos.