

ESTIRAMIENTOS MUSCULARES BTT MTB

Escrito por Alfredo Sánchez. Posted in Consejos



En bicicleta de montaña y para evitar lesiones de importancia, es aconsejable hacer estiramientos musculares como en todo ejercicio físico. 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. Debemos realizar una serie de estiramientos musculares comenzando con una ligera carrera, pequeños saltos, desplazamientos laterales y suaves estiramientos de los músculos que nos permitirán exigir el máximo a nuestro organismo sin sufrir tirones. Todavía más importantes son los estiramientos musculares después del ejercicio ya que en bicicleta de montaña nuestros músculos trabajan a compresión y

necesitan relajarse para volver a su posición habitual

¿POR QUÉ REALIZAR ESTIRAMIENTOS?

- 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.

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. Llevará tiempo soltar un músculo "apretado" o un grupo de músculos pero el tiempo que empleas se te olvidará pronto cuando empieces a sentirte mejor. **¿Cómo me tengo que estirar?**

EL ESTIRAMIENTO MÁS 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, este movimiento debe ser muy lento evitando así la posibilidad de sufrimiento a los músculos y tendones. Alarga el estiramiento fácil de 2 a 3 cm, siempre hasta que notes otra vez una moderada tensión. Mantén la posición de 10 a 30 segundos y controla la situación sobre todo la respiración, ésta debe ser relajada y pausada en el siguiente paso hablaremos de cómo controlar la respiración. Al repetir

el ejercicio la tensión debería disminuir; si no ocurre así, suéltate ligeramente hasta que notes que esto ocurre. El estiramiento evolucionado tonifica los músculos y aumenta la flexibilidad.

RESPIRACIÓN DURANTE EL ESTIRAMIENTO:

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 los músculos 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 Y ESTIRAMIENTOS MUSCULARES:



5 seg. 2 estiramientos



8-10 seg. cada dirección



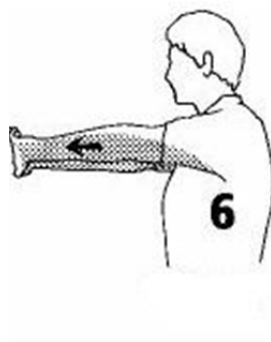
15 segundos



10 seg. cada dirección



10-15 seg. de estiramiento



15-20 seg. de estiramiento



10-15 seg. de estiramientos



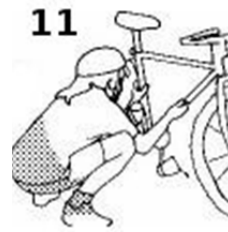
10 seg. cada brazo



5 seg. 2 estiramientos



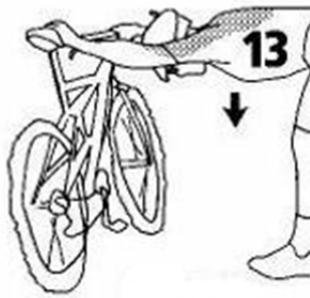
15-20 seg. cada pierna



30 seg. de estiramiento



10-15 seg. cada pierna



15-20 seg. de estiramiento



10 seg. cada pierna



10-15 seg. cada pierna

Los estiramientos considerados como imprescindibles para montar en bicicleta son del 10 al 15, se pueden realizar en tres minutos y nos permitirán disfrutar al máximo de nuestra salida en btt.