

# 48 estiramientos básicos para el corredor



Texto: Miguel Ángel Rabana San Román.  
Entrenador Nacional de Atletismo y Ldo.  
en CC. de la Actividad Física y el Deporte.  
Prepara a corredores populares de  
cualquier nivel en toda España  
([www.intellgentrunning.es](http://www.intellgentrunning.es) y [www.entrenamientointeligente.com](http://www.entrenamientointeligente.com)).  
Fotos: Daniel Sanabria y Fernando Belda.

El trabajo de flexibilidad va a ser de vital importancia para prevenir lesiones y dar más facilidad a la zancada. Con este cuadernillo pretendemos que tengas a tu disposición una completa guía de estiramientos de los principales grupos musculares para que apliques en tus entrenamientos.



## ¿Qué es la flexibilidad?

La flexibilidad es una de las cuatro cualidades físicas básicas y hace referencia a la movilidad de las articulaciones y la capacidad de los músculos de extenderse. Es la única capacidad que es regresiva desde la infancia. Hay que diferenciar tres conceptos que se confunden. **Estiramiento:** deformación del músculo por la acción de la fuerza que actúa para deformarlo; **Flexibilidad:** capacidad del músculo de estirarse; **Elasticidad:** capacidad del músculo para estirarse y volverse a contraer a su posición inicial.

## 10 beneficios de estirar adecuadamente:

**1.-Aumenta la flexibilidad y la elasticidad del tejido muscular y tendinoso.**

**2.-Deshace los nudos y contracturas musculares ayudando a la recuperación del músculo tras el esfuerzo.**

**3.-Es un excelente método de relajación y vuelta a la calma. Cuando estiramos los músculos pierden tensión lo que produce una sensación de calma.**

**4.-Mejora el gesto de carrera. Al tener más flexibilidad se mejorara la amplitud de los movimientos.**

**5.-Favorece la circulación al crear cierta vasodilatación, que posibilita una eliminación de los productos de desecho y la oxigenación del músculo.**

**6.-Ayuda a la coordinación, permitiendo un movimiento más libre y más fácil**

**7.-Mejora la postura, al liberar de tensión a los músculos que están acortados.**

**8.-Previene lesiones, al devolver el óptimo estado a los músculos.**

**9.-Disminuye los problemas musculares derivados de sobrecargas por excesivo entrenamiento o largas competiciones.**

**10.-Mejora el conocimiento y dominio que se tiene del cuerpo.**

## Cómo estirar:

•Tiempo de estiramiento: entre 15 y 30 seg.

•Tensión muscular: la suficiente para notar una ligera distensión muscular pero sin sentir dolor.

•Ejecución: suave y progresiva, sin apresurar en estirar el músculo rápidamente.

**¡IMPORTANTE!** No estires el músculo más allá de su límite natural, ni lo fuerces en exceso. Con ello solo conseguirás romper fibras musculares y tener agujetas los días posteriores. Por eso, es mejor pecar por defecto de tensión que por exceso.

## Cuando estirar:

Podemos estirar antes, durante o después de correr, o incluso como sesión de recuperación sin salir a correr.

**Antes de correr:** como calentamiento: No sería el momento más recomendable puesto que el músculo está todavía frío, y las fibras musculares no son tan receptivas al estiramiento con tan poco calor. Por eso deberás haber hecho antes un trote suave para adquirir cierta temperatura muscular. Deberemos realizarlo durante un menor tiempo e intensidad que la habitual. En este caso el estiramiento tiene una función de favorecer la irrigación muscular y no tanto la de descontraer.

**Durante el entrenamiento:** Sirve para aprovechar de manera activa y



dinámica los descansos de las series y ejercicios. 1. Como descanso de las series: se estirarán los grandes grupos musculares de las piernas: glúteos, isquios, cuadriceps y gemelos. 2. Como descanso de los ejercicios de fuerza y tonificación: se estirará el músculo que acabemos de trabajar.

**Después del entrenamiento:** Es el momento ideal para estirar, pues es cuando la musculatura se encuentra más acortada y deberemos buscar su elongación para que recupere su flexibilidad inicial y acelerar la recuperación. Hay que estirar justo después de acabar de entrenar para que los músculos no pierdan temperatura.

Además podemos estirar también **en una sesión de descanso** como forma de recuperación muscular. Es una excelente forma de irrigar la musculatura, favoreciendo la eliminación de sustancias de desecho y la correcta reconstrucción muscular.

## RUTINA PRÁCTICA:

Te proponemos a continuación una rutina para estirar los principales grupos musculares: Gemelo, Sóleo, Tibiales, Isquio, Cuádriceps, Aductor, Fascia lata, Glúteo, Psoas ilíaco, Lumbar, Oblicuo-Intercostal y Hombros-Brazo. Para cada uno te ofrecemos 4 ejercicios diferentes (siendo uno de ellos por parejas); de esta manera dependiendo del tiempo de que dispongas tendrás varias opciones:

1 de cada grupo muscular, si quieres hacer una rutina rápida (sobre 10 min.)

2 ó 3 de cada, si dispones de más tiempo (sobre 25 min.)

4 de cada, si dispones del tiempo suficiente (sobre 35 min.) y de un compañero con quien realizarlos



## GEMELO

### Estiramiento 1

! Para localizar los gemelos no dobles las rodillas.

### Estiramiento 2

! Hay que apoyar toda la planta del pie y mantener la rodilla estirada

### Estiramiento 3

! Orienta las punteras de los pies hacia las manos independientemente de que llegues a tocar.

### Estiramiento 4

! Busca un equilibrio en el apoyo del compañero para que las fuerzas queden compensadas y se pueda hacer correctamente el estiramiento.



## SOLEO

### Estiramiento 5

! Para incidir en el estiramiento, coloca el pie libre detrás de la rodilla de la pierna que estás estirando.

### Estiramiento 6

! Apoya todo el peso del cuerpo sobre el pie retrasado sin levantar el talón y con la rodilla muy doblada.

### Estiramiento 7

! Empuja fuertemente del pie hacia ti por la parte superior del mismo.

### Estiramiento 8

! Apóyate ligeramente en el compañero sin empujarlo.





## TIBIAL

9



10



### Estiramiento 9

! Si notas que te tiran mucho los cuádriceps porque los tienes acortados coloca una almohada o espuma en las rodillas para así localizar mejor el estiramiento de sóleo.

### Estiramiento 10

! Coloca el pie en posición muy extendida como el pie de una bailarina

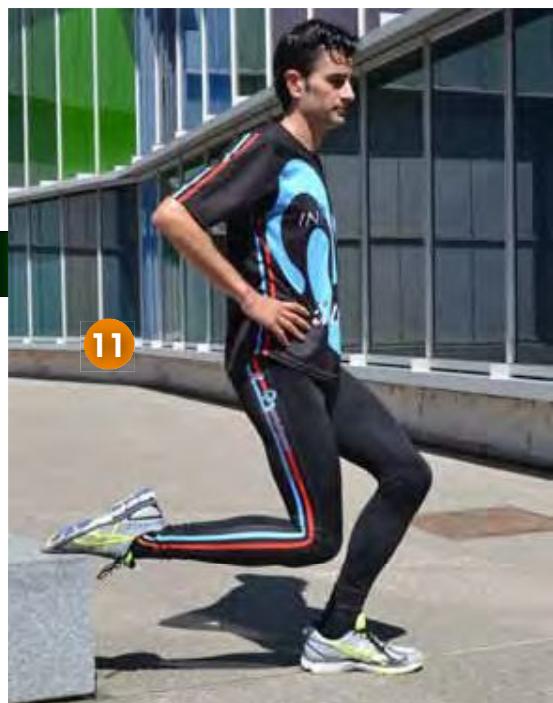
### Estiramiento 11

! Apoya el pie en el dorso de los dedos para permitir su extensión.

### Estiramiento 12

! Intenta apretar de las punteras dirigiendo los pies ligeramente hacia dentro.

11



12



13



14



## ISQUIO

### Estiramiento 13

! Busca un buen equilibrio antes de dirigir el cuerpo hacia adelante.

### Estiramiento 14

! No hagas este estiramiento sobre una superficie muy alta, mejor que quede por debajo de la cadera.

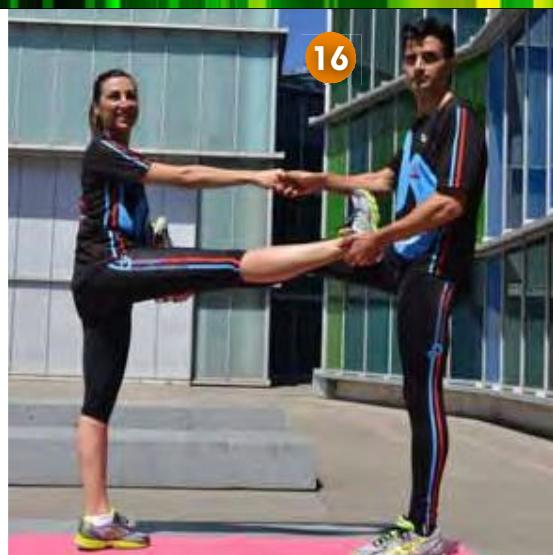
### Estiramiento 15

! Tracción hacia atrás agarrándote de los gemelos.

### Estiramiento 16

! No subas demasiado la pierna del compañero hacia arriba.

16



15





17



18



21



22

## CUÁDRICEPS

### Estiramiento 17

! Apoya la rodilla sobre una superficie acolchada.

### Estiramiento 18

! Cuando lleves el cuerpo hacia atrás no curves la espalda.

### Estiramiento 19

! Aprieta de los dos pies hacia el culo sin arquear demasiado la espalda.

### Estiramiento 20

! Intenta empujar los talones sin girar los pies.



19



20

## ADUCTOR

### Estiramiento 21

! Empuja con los antebrazos hacia afuera pero sin echarte con el tronco hacia delante.

### Estiramiento 22

! Procura que la superficie de apoyo no supere la altura de la rodilla.

### Estiramiento 23

! Junta las dos plantas de los pies.

### Estiramiento 24

! Intentar separar los pies todo lo que se pueda.



24



23



25

## FASCIA LATA

### Estiramiento 25

! Cruza los pies al máximo y dirige las manos hacia el pie de la pierna atrasada.

### Estiramiento 26

! Cuando ladees la rodilla no despegues los hombros del suelo.

### Estiramiento 27

! Flexiona el cuerpo de manera lateral incidiendo en el estiramiento de toda la parte externa del muslo que está apoyado en el suelo.

### Estiramiento 28

! Lleva la rodilla de tu compañero al suelo mientras aprietas el hombro contrario para que no se eleve.



26

27

28



29

## GLÚTEO

### Estiramiento 29

! Mantener la espalda recta.

### Estiramiento 30

! Agárrate de la rodilla contraria para ayudar en la tracción.

### Estiramiento 31

! A la vez que traccionas con el brazo contrario la rodilla hacia dentro, trata de girar un poco la espalda.

### Estiramiento 32

! Busca un correcto equilibrio con los brazos estirados para no desestabilizar el estiramiento.



31



30



32

33

## PSOAS ILIACO

## Estiramiento 33

! Lleva la rodilla atrasada todo lo atrás que se pueda manteniendo el cuerpo inclinado hacia adelante.

34

## Estiramiento 34

! Subir la cadera todo lo que se pueda notando tensión en la parte superior del cuádriceps.

## Estiramiento 35

! Estira los brazos arriba para producir más tensión a la vez que te inclinas hacia atrás.

## Estiramiento 36

! Hiperextender la pierna del compañero intentando que esté lo menos doblada posible.



37

## LUMBAR

## Estiramiento 37

! Abrazarse con las manos por detrás de las rodillas para plegar el cuerpo.

## Estiramiento 38

! No elevar la cabeza.

## Estiramiento 39

! Hay que apoyar las manos en las lumbares y no es necesario llegar a tocar con los pies en el suelo.

## Estiramiento 40

! Empujar al compañero con las dos manos en la zona baja de la espalda.



38



35

40

## OBLÍCUO-INTERCOSTAL

41



42



### Estiramiento 41

! Aquí no buscamos el estiramiento de la pierna sino de todo el costado.

### Estiramiento 42

! Entrelazar las manos por encima de la cabeza sin forzar las cervicales.

### Estiramiento 43

! Llevar la mano libre todo lo atrás que se pueda con el cuerpo ligeramente rotado hacia el lado de la mano apoyada.

### Estiramiento 44

! Intenta mantener los brazos estirados en la medida de lo posible.

43



44



## HOMBRO-BRAZO

46



45



### Estiramiento 45

! No curvar la espalda hacia delante.

### Estiramiento 46

! Separar las manos todo lo que se pueda.

### Estiramiento 47

! Girar el cuerpo en bloque.

### Estiramiento 48

! El que tracciona tiene las manos hacia dentro mientras que el que se deja estirar las tiene hacia fuera.

47



48

