

Aprende a estirar los aductores

Los aductores pueden desequilibrar las fuerzas de tus piernas. Son los encargados de estabilizar las rodillas, el eje fundamental de cualquier corredor. Si tenemos una musculatura sana, nada podrá impedir que cumplamos nuestros objetivos.



25/10/2012 - runners.es

Si tus **aductores** (músculos de la parte interna del muslo) son incapaces de realizar su trabajo con eficacia (ayudar a estabilizar la rodilla durante el movimiento de la carrera), tendrás que recurrir a los isquiotibiales para suplir su debilidad, lo que supone un mayor riesgo de lesión para estos últimos. Mientras que algunos corredores descuidan los estiramientos de sus aductores, otros tienen el problema contrario y realizan ejercicios que pueden sobreestimarlos (ilustración de la derecha), lo que incrementa el riesgo de distensión muscular. Nosotros recomendamos en su lugar el método activo-aislado, que es una forma más suave de estirar los aductores.

- Tumbate de espaldas con ambas piernas estiradas por completo.
- Ata el pie con una cuerda y pásala por el interior del tobillo. Coge los extremos de la cuerda y llévalos por el lateral de la pierna.
- Bloquea la rodilla y contrae los músculos laterales del muslo para llevar la pierna izquierda y el talón en sentido lateral.
- Mantén la tensión sobre la cuerda. No tires de la pierna en esa posición, pues irritarías la ingle.
- Mantén la posición uno o dos segundos. Haz una serie de 10 repeticiones con cada lado.

A SABER...

Hay varios músculos que cruzan sobre la cadera (flexores de la cadera), que se contraen después de permanecer un tiempo sentado. Después de las tensiones a las que se someten en una carrera, no es de extrañar que esta zona te duela cuando llevas un tiempo conduciendo. Cuanto mayor sea la distancia que hayas corrido y conducido, el problema empeorará. Si ocurre con carreras cortas, los estiramientos de después de la carrera podrían resolver tu problema. Si has viajado para correr una prueba más larga y has pasado allí la noche, haz estiramientos y después date un baño helado. Si te acompaña algún amigo que no corra, puede conducir él. Otra opción es flexionar los cuádriceps mientras conduces puede aumentar el flujo sanguíneo a las piernas y a la zona de la cadera, lo que alivia el dolor. Si colocas un cojín en el asiento también puedes aliviar la presión sobre la pelvis. Además, aprovecha las paradas para descascar y sal para estirar periódicamente.

APRENDE A ESCUCHAR LOS MENSAJES DE TU CUERPO

- NUDOS** Las fibras musculares se han desgarrado y se han realineado en pequeños grupos. Un automasaje permite reorganizarlas.
- **ESPASMO** Se trata de un calambre caracterizado por “ondas” de contracción. Activa el músculo opuesto y estira el músculo contracturado.
- **TENSIÓN** El músculo está irritado, lo que reduce el flujo sanguíneo. La causa puede ser física o emocional. Relaja tu cuerpo y tu mente.
- **CALAMBRE** El músculo se “cortocircuita”, en una descarga de impulsos rápidos y continuos, debido a la intensa fatiga. Estira, aplica hielo y haz reposo.