



Lo oímos a todas horas: hay que estirar. Pero ¿Por qué? ¿Cuándo y cómo?

¿Estás seguro de que es necesario estirar?

En los últimos años no han parado de salir estudios científicos en los que se ponen completamente en duda los estiramientos. ¿Es posible que estirar esté mal?

Por **Marc Roig**, 01-04-2013

Aunque los estiramientos son todavía recomendados por gran parte de entrenadores, fisioterapeutas, médicos y demás entendidos como un elemento indispensable del calentamiento antes de empezar a correr (suponiendo que pueden reducir el riesgo de lesión o mejorar el rendimiento), lo cierto es que en los últimos años no han parado de salir estudios científicos en los que se ponen completamente en duda. **¿Es posible que estirar esté mal?**

Desde que empezamos a correr nos han dicho que si no estiramos con asiduidad nos podemos lesionar y todavía hoy es muy habitual escuchar a atletas lesionados que se maldicen por no haber estirado lo suficiente, confiando que si hubieran sido más constantes en su rutina de estiramientos seguramente la lesión habría pasado de largo. Pero parece que **no es tan cierto que los estiramientos curen o prevengan las lesiones** o, por lo menos, esta afirmación requiere muchos matices. Para entender si es necesario estirar, debemos comenzar por el principio y preguntarnos **¿por qué estiramos?**

Un poco de anatomía

Los músculos son estructuras contráctiles que permiten un cierto grado de estiramiento; al contraerse, acercan sus puntos de origen mientras que si los puntos de origen se separan, el músculo se estira. La longitud que tenga un músculo es muy importante en su desarrollo de la fuerza: tanto si es demasiado largo como si es demasiado corto, la fuerza será menor. Es decir, **cada músculo tiene su longitud óptima de funcionamiento y de desarrollo de la fuerza**, el problema es saber cuál es esta longitud óptima.

Dependiendo del deporte que practiquemos, la longitud óptima de cada músculo será distinta. No es difícil predecir que la longitud óptima del bíceps femoral es diferente para un maratoniano que para una gimnasta de rítmica. Mientras que el primero se mueve en unos rangos de flexión de cadera de escasos 50°, la segunda puede llegar a los 180°. Entonces, no necesitarán la misma elasticidad ni los mismos estiramientos. **¿Cuánta flexibilidad necesitamos entonces los corredores de fondo para estar bien?**

Para responder a esta pregunta deberemos clasificar los deportes en función de su rango de movimiento (alto o bajo) y su velocidad de ejecución (alta o baja). Con esta clasificación nos aparecen **cuatro tipos de deportes**: alto rango de movimiento con alta velocidad (un portero de balonmano), alto rango de movimiento con baja velocidad (gimnasia rítmica), bajo rango de movimiento con alta velocidad (boxeo) y bajo rango de movimiento con baja velocidad (maratón). Con esta clasificación nos damos cuenta de que **el corredor de fondo no necesita poseer un amplio rango de movimiento y, por lo tanto, nos necesitamos (en principio) estirar para ser más flexibles.**

¿Qué pasa cuando estiramos?

La respuesta a esta pregunta depende en gran medida de otra: **¿cómo estiramos?** Se pueden describir **varias técnicas de estiramientos**, empezando desde el más sencillo que es el estiramiento pasivo (colocar la pierna encima de una valla para estirar los isquiotibiales) hasta los estiramientos más complicados como los de tensión activa (contrayendo los músculos en posición de estiramiento y relajándolos después).

Sí parece muy claro que **después de un estiramiento, sea de la variedad que sea, nuestra amplitud de movimiento puede haber mejorado pero nuestro rendimiento empeorará.**

Después de estirar, saltamos menos y tenemos menos fuerza, como demuestran una gran variedad de estudios. La mayoría de ellos consideran que **se pierde alrededor de un**

4% tanto la fuerza como la velocidad. Una de las principales explicaciones a este fenómeno es que la conducción nerviosa se ve afectada por el estiramiento y aumenta su tiempo de conducción, produciendo que la orden de contracción llegue más tarde al músculo. **Por lo tanto, antes de una competición o de unas series no deberíamos estirar nunca porque tendremos peor resultado.**

¿Cuándo debemos estirar?

Ya ha quedado claro que nuestro deporte no necesita grandes rangos de movimiento y que estirar antes de ponernos a correr disminuirá nuestro rendimiento, entonces, **¿debemos estirar?** Si la respuesta es afirmativa, **¿cuándo debemos estirar?** La respuesta a la primera pregunta es que **sí debemos estirar**, en especial la musculatura isquiotibial por su tendencia al acortamiento y por su facilidad por acumular tensión (tiene mucho componente colágeno), **aunque no es tan importante como nos cuentan a todas horas.** Lo único que necesitamos es tener una flexibilidad óptima que, en nuestro deporte es muy fácil de conseguir.

Para saber cuándo debemos estirar, podríamos comparar los estiramientos a una sesión de pesas. Del mismo modo que no hacemos diez minutos de pesas al terminar cada entrenamiento, tampoco debemos estirar diez minutos al final de cada sesión. En su lugar, **una vez a la semana deberíamos dedicarnos a estirar a conciencia y dejar el resto de la semana que el músculo respire tranquilo.**

¿Cómo debemos estirar?

Se sabe desde hace mucho tiempo que **los músculos responden mejor al estiramiento después de haber calentado.** Es decir, que el día de la semana que nos dediquemos a estirar, deberíamos empezar con un trote ligero de al menos quince minutos y, si es posible, acabando de manera progresiva. Al llegar al gimnasio o a la pista, **podríamos empezar con unos estiramientos pasivos** muy suaves para trabajar el rango de movimiento residual, aquellos grados de movimiento que sólo podemos conseguir de manera pasiva (el final de todo del movimiento).

Otra manera de trabajar esta movilidad pasiva y, a la vez, aumentar el recorrido articular es con la ayuda de **pesas y poleas.** Para estirar los isquiotibiales de esta manera, nos tumbaremos boca arriba, con la cabeza cerca de una polea alta del gimnasio. A través de

un enganche de tobillo, nos enganchemos la correa de manera que las pesas nos levanten toda la pierna y, para bajar, tengamos que contraer los isquiotibiales. De esta manera no sólo ganamos amplitud de movimiento sino también fuerza en los grados más alejados de nuestro arco, algo que sí nos puede prevenir de lesiones.

Después de una ronda de ejercicios pasivos, deberíamos pasar a los **estiramientos activos**. Si realizamos los movimiento a alta velocidad o con rebotes, se activa el llamado reflejo miotático que contrae el músculo contrario y limita el estiramiento; por lo tanto, los estiramientos activos se harán en principio de manera lenta.

Los estiramiento activos son aquellos que requieren la contracción del músculo contrario al que se pretende estirar. Si queremos estirar los isquiotibiales tendremos que utilizar el cuádriceps. Un ejemplo para que lo veáis: nos tumbamos boca arriba, con las rodillas y las caderas estiradas; es esta posición, flexionamos una cadera (levantamos una pierna) hasta donde la fuerza de nuestro cuádriceps nos permita o hasta donde la tensión de nuestros isquiotibiales lo resista. En esta posición y sin que la rodilla se doble, aguantamos durante cinco segundos y bajamos a la posición inicial. Después repetimos el ejercicio unas diez veces con cada pierna y descansamos.

Para terminar, puedes repetir otra vez los estiramientos con la ayuda de pesas o seguir con los activos con la resistencia de un kilo o dos enganchados en el tobillo para hacer trabajar más al cuádriceps. Y si tienes a mano **el cold-roller o algún otro rodillo de automasaje**, deberías dedicar unos minutos a relajar la musculatura porque con una sesión de estiramientos de esta intensidad, los músculos se resienten bastante.