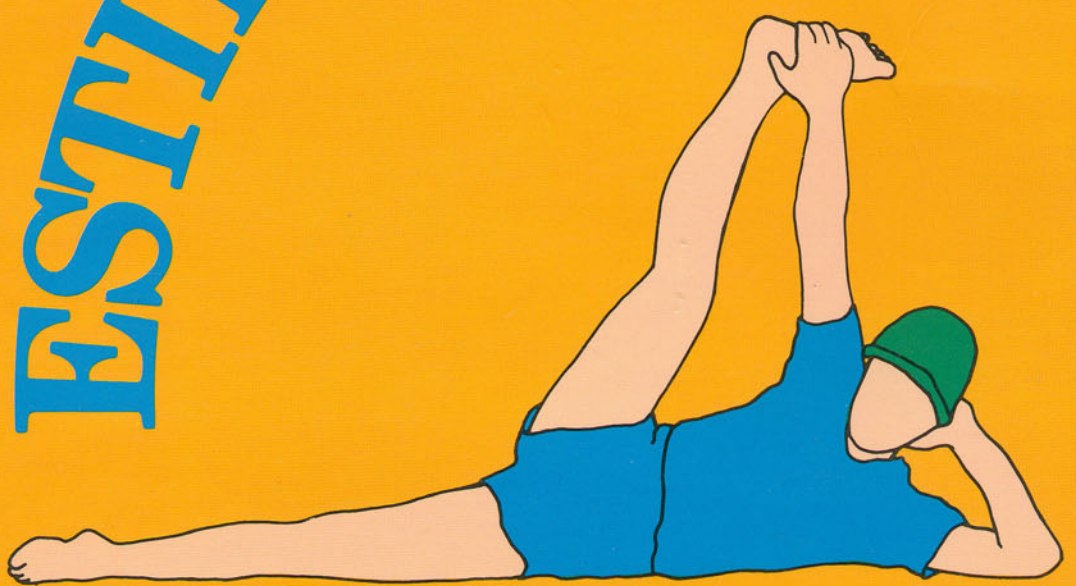
integral
ecología, salud y vida natural
MONOGRAFICO NUMERO 11

2.ª EDICIÓN ACTUALIZADA

Cómo rejuvenecer el cuerpo

ESTIRANDOSE



por BOB ANDERSON

Guía completa de ejercicios de estiramiento (stretching), la técnica más sencilla y directa para lograr flexibilidad y relajación corporales

Agradecimiento *del autor a las personas que de uno u otro modo han ayudado a hacer posible esta obra: Carlton Anderson, George Anderson, Kathryn Anderson, Tom Anderson, Art Berglund, Arnold Bryman, Bill Buhler, Roger Cannon, Herman Clayborn, Co-Evolution Quartely, Paul Comish, Lesley Creed, Tom Dunn, Tom Ferguson, Steve Garvey, Tom Gienapp, Vince Gomez, Steve Hartt, Allen Hurst, Greg & Cathy Johnson, Dr. Karl Klein, Mark Lomas, Rudy Meoli, Dr. John Pagliano, Dr. Bill Patterson, Jim Pursell, John Ralston, Don Rowe, Nolan Ryan, Bill Shepard, Rod Sherman, Ed Shipstad, Mike Simone, Bill & Ginny Singer, Annette Smith, Dr. Ed Souter, Larry & Joyce Staab, Otto & Judy Stowe, Del Tanner, Lou & Jeanne Tramantano, Dr. Art Ulene, Bill Wright.*

HAN TRABAJADO EN ESTA PUBLICACIÓN:

Robert A. Anderson (texto) y Jean Anderson (dibujos)

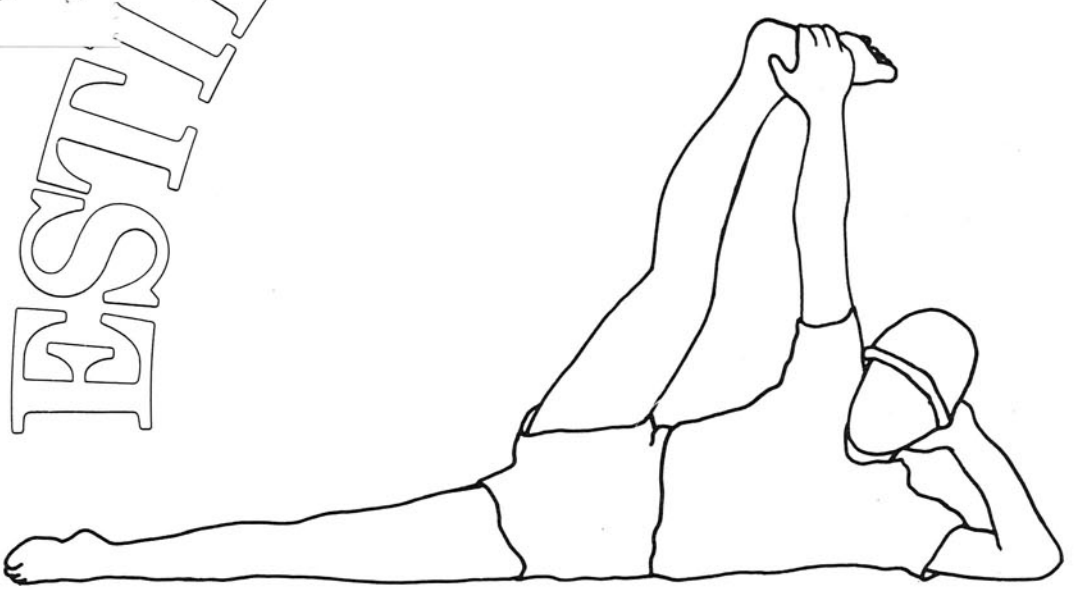
Traducción: Carmen López Moraleda.
Coordinación: Equipo Integral.
Revisión: Josan.
Rediseño y compaginación: Franc Vall Soler y Montse Vilarnau (ayudante).
Fotocomposición: Marta Vilardell y Amparo Campos.
Imagen: Tomás Mata.
Fotolitos: Daniel González.
Producción: Jaume Roselló.
Fotocromo portada: Tecfa.
Impresión: Gráficas Porvenir.

D.L. B-31.664-78. ISSN: 0210-0134
© 1980, *by Robert A. Anderson & Jean E. Anderson. Publicado por acuerdo con Shelter Publications Inc. (Bolinas, California 94924 EUA).*
© *Integral Edicions 1984. Entidad sin fines lucrativos dedicada a la difusión de la ecología, salud y vida natural.*

Cómo rejuvenecer el cuerpo

ESTIRANDOSE

LIBRERIA DEPORTIVA
Tavern, 11 bis - Tel. 209 07 19
08021 BARCELONA



por BOB ANDERSON

Guía completa de ejercicios para el estiramiento (stretching), la técnica más sencilla y directa para lograr flexibilidad y relajación corporales

Indice

INTRODUCCIÓN **8**

QUIÉN DEBERÍA ESTIRARSE **10**

CUÁNDO ESTIRARSE **10**

POR QUÉ ESTIRARSE **11**

CÓMO ESTIRARSE **12**

EMPEZANDO **14**

LOS ESTIRAMIENTOS **21**

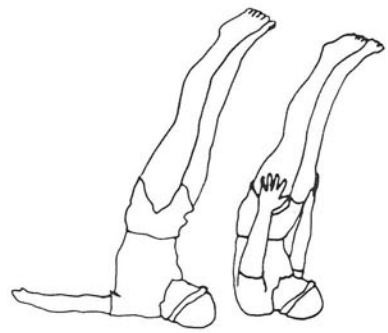
Guía de estiramientos 22
Estiramientos relajantes para la espalda 24
Para piernas, pies y tobillos 31
Para la espalda, hombros y brazos 40
Para las piernas 46
Zona inferior de la espalda, caderas, ingles y corvas 52
Para la espalda 62
Elevando los pies 68
Para piernas y caderas 71
Para la parte superior del cuerpo 78
Estirándose en una barra fija 84
Estirando con una toalla la parte superior del cuerpo 85
Estiramientos para hacer sentado 87
Para piernas e ingles con los pies en alto 91
Para ingles y caderas con las piernas separadas 93
Aprendiendo a abrirse 97

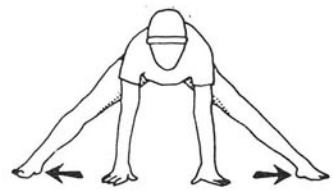
SERIES DIARIAS DE ESTIRAMIENTOS **99**

Por la mañana 100
Antes y después de andar 101
Estiramientos diarios 102
Para mayores de 50 años 104
Antes y después de trabajar 106
Para la parte inferior de la espalda 107
Después de haber estado sentado 108
Mientras miras la televisión 109
Estiramientos espontáneos 110

ESTIRAMIENTOS PARA CADA DEPORTE **111**

Artes marciales 112
Baloncesto 114





Balonmano, frontón o squash 116
Béisbol 118
Caminando por la montaña 120
Ciclismo 122
Antes de correr 124
Después de correr 125
Esquí alpino 126
Esquí nórdico 128
Fútbol 130
Gimnasia, danza o patinaje artístico 132
Golf 135
Hockey sobre hielo 136
Lucha 138
Natación, waterpolo 140
Surf 141
Pesas 142
Rugby 144
Tenis 146
Voleibol 148

A PROFESORES Y ENTRENADORES **150**

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA FUERZA **151**

Músculos abdominales 152
Brazos y pecho 155
Tobillos, dedos de los pies y parte inferior de las piernas 156
Antebrazos, muñecas, manos y dedos 160
Flexiones en las barras paralelas 161
Ejercicios con una silla 161
Flexiones de barbilla 162
Ejercicios en unas escaleras 164

TÉCNICAS PARA CORRER Y PEDALEAR **167**

En los comienzos 168
Andar y correr 169
Andar 169
Correr 172
Ciclismo 175

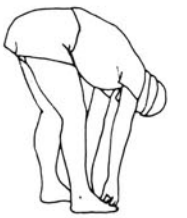
LA COMIDA, PURA Y NUTRITIVA **179**

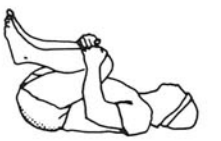
CUIDANDO LA ESPALDA **183**

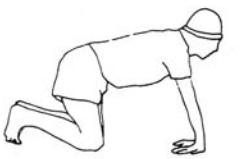
CUADRO DE ESTIRAMIENTOS **186**

BIBLIOGRAFÍA **189**

ÍNDICE ALFABÉTICO **190**







Presentación

Vivimos una época de renovado interés por el cuerpo y los ejercicios deportivos. Se diría que tras decenios de delegar el trabajo físico en las máquinas y especializarnos en labores sedentarias nuestros organismos se han cansado de su letargo y nos piden una oportunidad para volver a ser flexibles y vigorosos.

Como la vida cotidiana no facilita precisamente esas ocasiones, algunas personas optan por practicar diversos deportes, acuden a gimnasios o toman clases de danza. De esta forma el transcurso de una semana se divide para ellas en una parte mayoritaria de pleno sedentarismo —el trabajo, el estudio— y otra mucho más breve de movimiento. Conciliar ambas facetas se torna cada vez más difícil en la sociedad actual.

Sin embargo, tanto quienes practican deportes como quienes han renunciado por lo menos de forma momentánea a los ejercicos físicos, experimentan transformaciones en su cuerpo que les preparan para la vejez. Es fácil reconocer tales cambios: los músculos se van contrayendo poco a poco y se vuelven cada vez más rígidos; las articulaciones pierden flexibilidad; la gama natural de movimientos se reduce y probablemente empiezan a surgir molestias en la espalda u otras zonas delicadas del organismo. No en vano se dice que *"tenemos la edad de nuestra columna", pues el estado en que ésta se encuentre constituye uno de los mejores indicadores del envejecimiento corporal. Sabido es que la relajación y la elasticidad que suelen distinguir los músculos de un niño decrece con el tiempo. Las tensiones físicas y psíquicas se graban en ellos y limitan la capacidad de expresión del cuerpo y de su inquilino.*

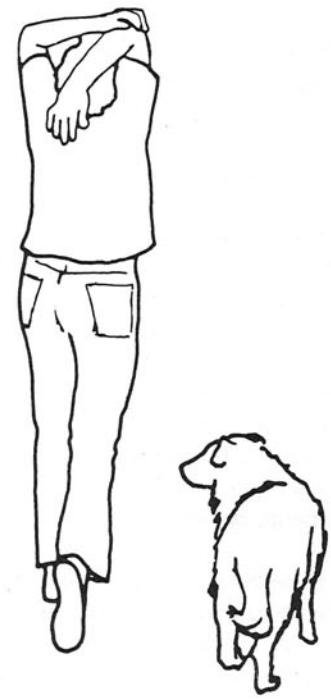
¿Cómo puede detenerse o incluso invertirse dicho proceso?

Uno de nuestros principales problemas es el uso restringido que hacemos de nuestro potencial de consciencia. Al practicar deportes a menudo no nos damos cuenta de la tensión que se crea y acumula en nuestros músculos —salvo si ésta se refleja después en dolores o agujetas— y en los momentos de descanso tampoco solemos observar nuestra forma inadecuada de sentarnos, estar de pie, caminar, dormir, etc. Pero además, cuando intentamos hacer algo para compensar los efectos nocivos de tales acciones —como puede ser yoga, estiramiento, gimnasia correctiva, etc.—, es fácil que la preocupación por obtener **resultados** con rapidez origine nuevas tensiones o bien conduzca al desánimo en breve tiempo.

Existen pues dos condiciones previas para recuperar la flexibilidad corporal: **consciencia** y **constancia**. En ambas pone especial énfasis este extra, hasta el punto de que cada página es una llamada al lector para que se observe atentamente y trabaje de forma relajada y perseverante, sin querer sobrepasar antes de tiempo sus límites personales ni competir con su propio cuerpo.

Los lectores hallarán pues en las páginas que siguen algo más que una descripción de ejercicios para estirar y volver a acondicionar los diferentes músculos y articulaciones. Observarán que sin cierta actitud previa, sin una auténtica relajación, las actividades que hacemos sólo se disfrutan a medias. Descubrirán ejercicios que darán sentido a ratos perdidos, otros que mejorarán su rendimiento en los deportes, y, sobre todo, una forma nueva —por lo consciente y no-violenta— de convivir con su propio cuerpo.

Introducción



Hoy en día millones de personas están descubriendo los beneficios del movimiento. En cualquier dirección que miremos vemos gente andando, haciendo "jogging", corriendo, jugando al tenis o al frontón, montando en bicicleta o nadando. ¿Qué esperan conseguir? ¿Por qué este interés relativamente repentino por la buena forma física?

Estamos descubriendo que las personas activas viven una vida más completa. Gozan de más vigor, resisten mejor las enfermedades y no pierden la línea. Tienen más confianza en sí mismas, están menos deprimidas y a menudo, incluso a edad avanzada, trabajan aún con energía en nuevos proyectos.

En años recientes, la investigación médica ha demostrado que muchas veces el deterioro de la salud está directamente relacionado con la ausencia de actividad física. La conciencia de este hecho, junto con un conocimiento más completo de la forma de cuidar la salud, están cambiando los estilos de vida. El actual entusiasmo por el *movimiento* no es pues un esnobismo. Nos estamos dando cuenta de que la única manera de prevenir las enfermedades generadas por la inactividad es mantenerse activo, pero no por un mes o un año, sino durante toda la vida.

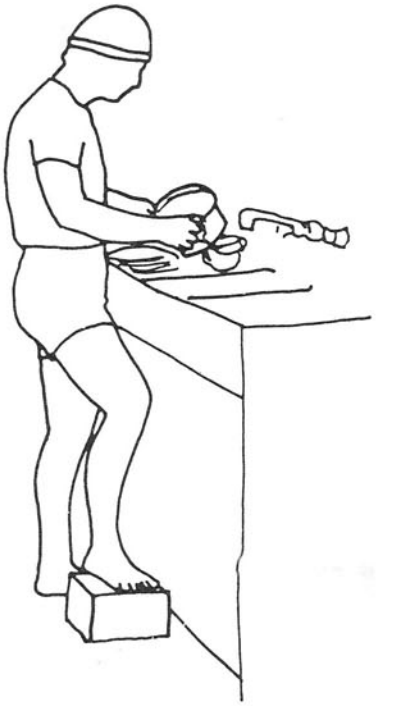
Nuestros antepasados no tenían los problemas que acompañan a la vida sedentaria. Tuvieron que trabajar duro para sobrevivir. Permanecían fuertes y saludables a través de un trabajo continuo y vigoroso al aire libre: cortando madera, cavando, labrando, plantando, cazando y todas sus otras actividades diarias. Pero con el advenimiento de la revolución industrial, las máquinas empezaron a hacer el trabajo que una vez se hizo a mano. Como las personas se tornaron menos activas, empezaron a perder fuerza y el instinto por el movimiento natural.

Como es obvio, las máquinas han hecho la vida más fácil, pero también han creado serios problemas. En vez de andar, vamos en coche; en vez de subir escaleras, tomamos el ascensor; mientras antes estábamos continuamente activos, ahora pasamos la mayoría de nuestro tiempo sentados. Sin un ejercicio físico diario, nuestros cuerpos se vuelven almacenes de tensiones sin liberar. Sin una salida natural para esas tensiones nuestros músculos se debilitan y se vuelven rígidos. De ese modo perdemos contacto con nuestra naturaleza física, con las energías de la vida.

Pero los tiempos están cambiando. La década de los 70 nos ha traído una conciencia crítica de la necesidad de una vida más sana. Nos hemos dado cuenta de que la salud es algo que podemos controlar, de que podemos prevenir la enfermedad. Ya no nos contentamos con quedarnos sentados. Ahora nos movemos redescubriendo el gozo de una vida activa y saludable. Y lo que es más: podemos llevar una existencia más sana y más gratificante a cualquier edad.

La capacidad del cuerpo para recuperarse es fenomenal. Por ejemplo, un cirujano practica una incisión, extrae y corrige el problema, y luego cose. En este punto, el cuerpo toma el relevo y se cura a sí mismo. La

naturaleza termina el trabajo del cirujano. Todos nosotros tenemos esta capacidad aparentemente milagrosa para recuperar la salud, tanto en situaciones de quirófano como en casos de decadencia física causada por la falta de actividad y una mala dieta.



¿Y qué tiene que ver el ***estirarse*** con todo esto? Estirarse es el vínculo idóneo entre la vida sedentaria y la vida activa. Mantiene los músculos flexibles, los prepara para el movimiento y nos ayuda a realizar la transición diaria desde la inactividad a la vigorosa actividad sin tensiones excesivas. Además, se hace especialmente importante si corres, pedaleas, juegas al tenis o practicas cualquier otro ejercicio intenso, porque los deportes promueven también la tensión y la inflexibilidad. Estirarse antes y después de estos ejercicios te mantendrá flexible y te ayudará a prevenir las lesiones más comunes, como molestias en las espinillas, tendinitis del tendón de Aquiles por correr, o codos y hombros doloridos por el tenis.

Con el gran número de personas que ahora hacen ejercicio, la necesidad de una información correcta al respecto es vital. Estirarse es fácil, pero cuando se realiza de forma incorrecta puede de hecho perjudicar más que beneficiar. Por esta razón es esencial comprender correctamente las técnicas.

Durante los últimos diez años he trabajado con equipos de atletismo aficionados y profesionales, así como en varias clínicas de medicina deportiva de Estados Unidos, e invariablemente he encontrado que muy poca gente (incluidos los atletas profesionales) sabían cómo estirarse correctamente. He tenido oportunidad de enseñar a los atletas que el estiramiento es algo simple, una forma *indolora* de prepararse para el movimiento. Ellos lo han encontrado divertido y fácil de hacer. Y estirarse regular y correctamente les ha ayudado a evitar las lesiones y a sacar el mejor partido de sus capacidades.

Estirarse sienta bien cuando se hace de manera correcta. No tienes que empujarte hacia altos límites o intentar llegar más lejos cada día. No debe ser una competición personal para ver cuánto te puedes estirar. El estiramiento debe ajustarse a tu estructura muscular particular, a tu flexibilidad y a los niveles cambiantes de tensión. La clave es la *regularidad* y la *relajación*. Su objeto es reducir la tensión muscular, promoviendo así un movimiento más libre, y nunca concentrarse en lograr una extrema flexibilidad, que a menudo lleva a sobreestiramientos o lesiones.

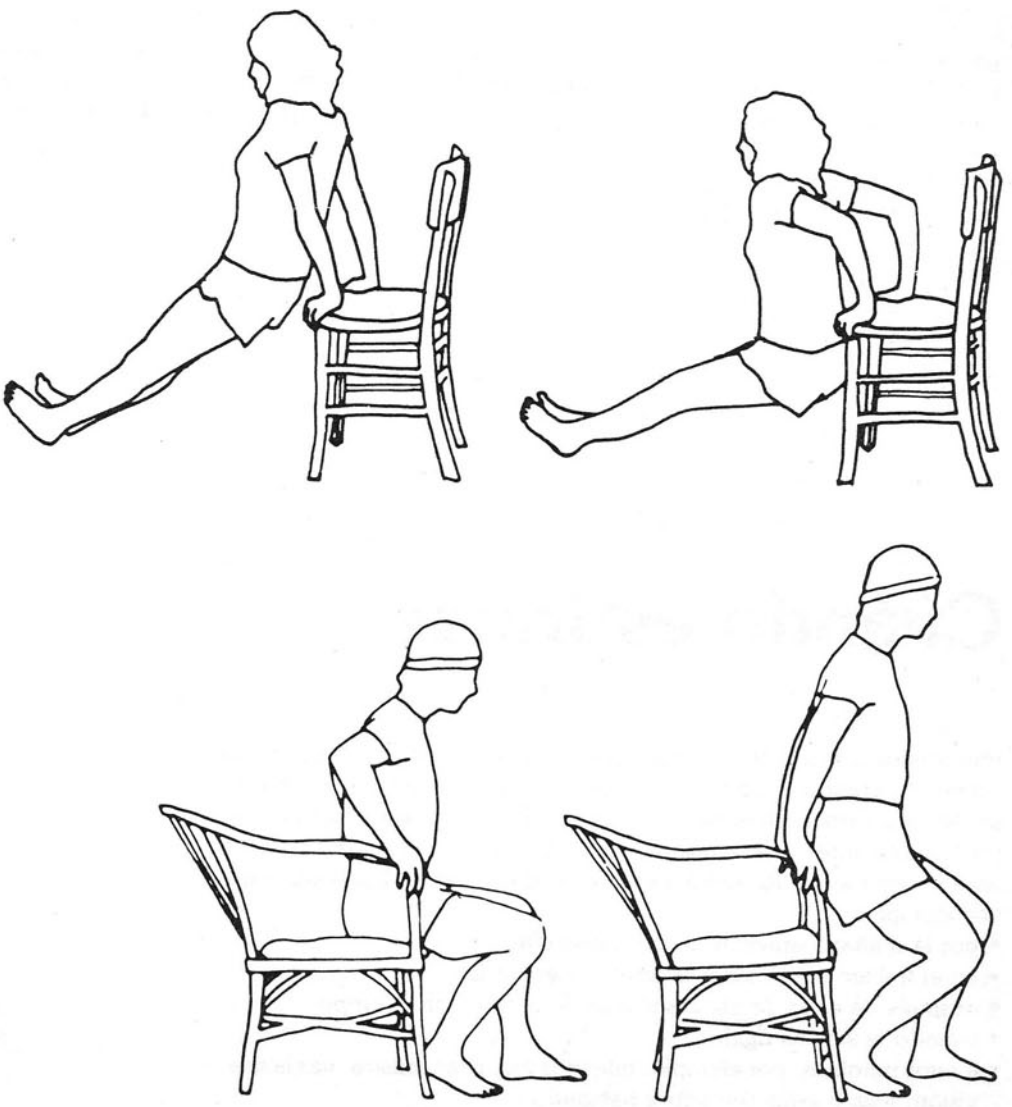
Podemos aprender mucho observando a los animales. Observa un gato o un perro. Saben instintivamente cómo estirarse. Ellos lo hacen de forma espontánea, sin pasarse nunca. Se estiran natural y cotidianamente, poniendo a tono los músculos que tendrán que utilizar.

Estirarse no supone agobiarse. Es una actividad pacífica, relajante y no competitiva. Las sutiles y vigorizantes sensaciones que nos produce el estirarnos nos permiten ponernos en contacto con nuestros músculos. Es un ejercicio perfectamente ajustable al individuo. No tienes que adaptarte a ninguna disciplina inflexible. El estiramiento te da la libertad de ser tú mismo y de disfrutar siéndolo.

Cualquiera puede estar en forma si se prepara lenta y gradualmente. No necesitas ser un gran atleta. Pero *sí* necesitas tomártelo con calma.

especialmente al principio. Dale tiempo a tu cuerpo y a tu mente para ajustarse a las presiones de la actividad física. Para obtener resultados duraderos, empieza tranquilamente y sé regular. No puedes ponerte en forma en un solo día.

Cuando estés practicando los estiramientos con regularidad y hagas ejercicio con frecuencia aprenderás a disfrutar del movimiento. Pero recuerda: cada uno de nosotros es un ser único física y mentalmente, con sus propios ritmos vitales. Todos somos diferentes en fuerza, resistencia, flexibilidad y temperamento. Si aprendes cosas sobre tu cuerpo y sus necesidades, serás capaz de desarrollar tu propio potencial personal y construir gradualmente una base para estar en forma que durará toda la vida.



Quién debería estirarse

Todo el mundo puede aprender a estirarse, sin importar la edad o la flexibilidad. No es necesario poseer una condición física extraordinaria o gozar de unas especiales aptitudes atléticas. Si estás sentado en tu escritorio todo el día, cavas zanjas, haces las tareas de la casa, estás de pie en una cadena de montaje, conduces un camión o haces ejercicio regularmente se aplicarán las mismas técnicas de estiramiento. El método es pausado y fácil y se adapta a las diferencias individuales de tensión muscular y flexibilidad. Así que, si estás sano, sin ningún problema físico específico, puedes aprender a disfrutar estirándote y sin riesgos.

Nota: *Si has tenido recientemente algún problema físico o te has sometido a tratamiento quirúrgico en músculos o articulaciones, o si has estado inactivo o llevando una vida sedentaria por algún tiempo, por favor, consulta a tu médico antes de comenzar un programa de estiramientos o de ejercicio.*

Cuándo estirarse

Puedes estirarte a cualquier hora que te apetezca: en el trabajo, en un coche, esperando el autobús, andando por la calle, bajo la sombra de un hermoso árbol, en la playa o después de dar un paseo por el campo. Estírate antes y después de la actividad física, pero hazlo también durante los momentos del día en que tengas ocasión. Estos son algunos ejemplos:

- por la mañana antes de comenzar el día;
- en el trabajo para liberar la tensión nerviosa;
- después de estar de pie o sentado durante mucho tiempo;
- cuando te sientas rígido;
- a ratos perdidos, por ejemplo, mientras escuchas música, ves la televisión, lees o estás sentado y hablando.

Por qué estirarse

Puesto que relaja la mente y templa el cuerpo el estirarse debería ser parte de tu vida diaria. Si te estiras de forma regular descubrirás que el hacerlo:

- Reduce la tensión muscular y hace sentir el cuerpo más relajado.
- Ayuda a la coordinación permitiendo un movimiento más libre y más fácil.
- Aumenta la extensión de movimientos.
- Previene lesiones como los tirones musculares (un músculo fuerte estirado previamente resiste mejor la tensión que un músculo fuerte sin estirar).
- Hace más fáciles actividades tan agotadoras como correr, esquiar, jugar al tenis, nadar o ir en bicicleta, porque te prepara para la actividad (es una manera de indicar a los músculos que van a ser utilizados en breve).
- Desarrolla conciencia corporal. Mientras estiras las diferentes partes del cuerpo, te concentras en ellas y te mantienes en contacto con ellas. Te conoces a ti mismo.
- Ayuda a soltar al cuerpo del control de la mente, de tal manera que éste se mueve "por su cuenta", más bien que por *ego* o por competición.
- Facilita la circulación. □

Cómo estirarse

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 vaivén 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 se olvida pronto cuando comienzas a sentirte bien.

El estiramiento fácil

Cuando comiences un estiramiento, dedica de 10 a 30 segundos al *estiramiento fácil*. ¡No hagas vaivenes! Llega hasta el punto en que sientas una *tensión moderada*, y relájate mientras mantienes el estiramiento. La sensación de tensión debería disminuir a medida que sostienes la posición correspondiente. Si no ocurre así, suéltate un poco hasta encontrar el grado de tensión que te sea cómodo. El estiramiento fácil reduce la tirantez muscular y prepara los tejidos para el estiramiento evolucionado.

El estiramiento evolucionado

Después del estiramiento fácil, avanza lentamente y sin brusquedades hacia el *estiramiento evolucionado*. Alarga el estiramiento fácil de 2 a 3 cm. hasta que notes otra vez una moderada tensión. Mantén la posición de 10 a 30 segundos. Controla la situación. Al repetir el ejercicio la tensión debería disminuir; si no ocurre así, suéltate ligeramente. El estiramiento evolucionado tonifica agradablemente los músculos y aumenta la flexibilidad.

Respiración

La respiración debería ser lenta, rítmica y controlada. Si estás inclinándote hacia adelante para realizar un estiramiento, espira al hacerlo y luego respira lentamente mientras lo mantienes. No contengas la respiración cuando te estires. 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.

Contar

Al principio cuenta en silencio los segundos de cada estiramiento; esto te garantizará que has mantenido la tensión de forma adecuada por un tiempo suficiente. Más adelante descubrirás el tiempo justo por ti mismo, sin la distracción de ir contando.

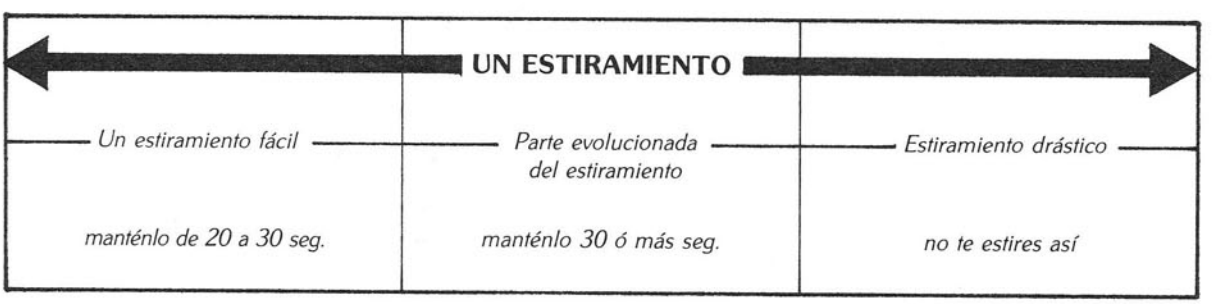
El reflejo de estiramiento

Los músculos están protegidos por un mecanismo llamado el *reflejo de estiramiento*. Siempre que estires en exceso las fibras musculares (tanto por movimientos de vaivén como por sobreestirarte), un reflejo nervioso responderá enviando una señal de contracción a los músculos para evitar que se lesionen. Por consiguiente, cuando te estiras demasiado, estás, de hecho, atirantando los mismos músculos que intentas estirar. (Se obtiene una reacción muscular similar involuntaria cuando accidentalmente tocas algo que quema: antes de que puedas pensar en ello, tu cuerpo se aparta rápidamente del calor.)

Mantener un estiramiento hasta el límite o moverse de arriba a abajo tensa los músculos y activa el reflejo de estiramiento. Estos métodos nocivos producen dolor y un deterioro físico, puesto que microscópicamente las fibras musculares se rasgan. Este desgarro conduce a la formación de tejido cicatrizante en los mismos músculos, con una pérdida gradual de elasticidad. Los músculos están doloridos y permanecen tensos. ¿Cómo puedes disfrutar estirándote y haciendo ejercicio diario al tiempo que utilizas métodos potencialmente lesivos?

Muchos de nosotros fuimos condicionados en el bachillerato con la idea de que "no hay ganancia sin dolor". Aprendimos a asociar el dolor con la mejora física, y se nos inculcó que "cuanto más duela, mayor será el rendimiento". Pero no te dejes engañar. Si se hace correctamente el estiramiento no es doloroso. Aprende a prestar atención a tu cuerpo, puesto que el dolor es la indicación de que algo *marcha mal*. Los estiramientos fácil y evolucionado, tal como se describen en la página anterior, no activan el reflejo de estiramiento y tampoco causan dolor.

Este diagrama te dará una idea de lo que es un "buen estiramiento".

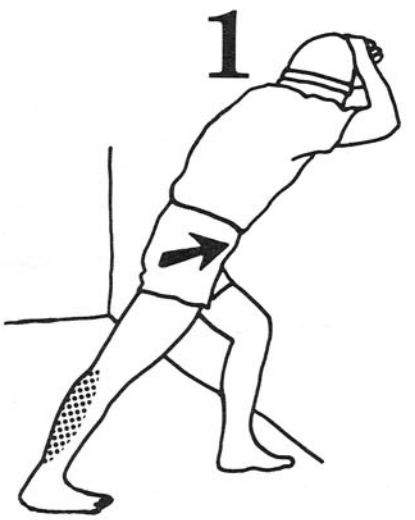


Este diagrama representa el estiramiento que es posible hacer con los músculos y su tejido conectivo. Descubrirás que aumentas tu flexibilidad de manera natural cuando te estires, en un principio con la modalidad fácil y luego con la evolucionada. Si te estiras de forma regular, experimentando sensaciones confortables e indoloras, irás más allá de tus límites actuales y te acercarás más a tu potencial personal.

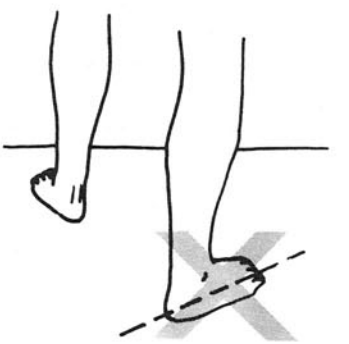
Empezando

Una vez realizados estos estiramientos preliminares, empezarás a percibir la sensación del estiramiento adecuado. Es importante ser consciente de la alienación apropiada del cuerpo cuando te estés estirando, y también aprender a hacer cada uno de los estiramientos del modo que sea más conveniente para tu cuerpo. Cuando hayas aprendido cómo estirar el cuerpo de forma correcta, es tarea fácil aprender y utilizar los estiramientos descritos en este libro.

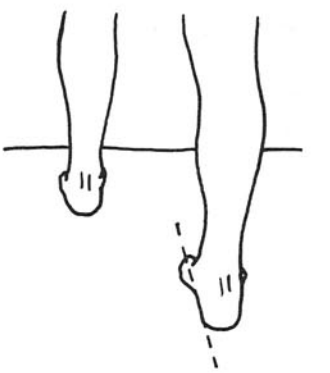
Las zonas punteadas en los dibujos indican las partes del cuerpo en las que probablemente sentirás el estiramiento, pero como no existen dos personas iguales, es posible que notes un estiramiento en una zona que no sea ninguna de las indicadas.



Toda la planta del pie toca el suelo



Mal



Bien
El pie recto señala hacia adelante

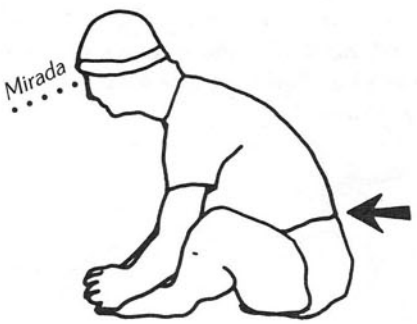
Empecemos con el estiramiento de pantorrilla, que beneficia al tobillo y la parte posterior e inferior de la pierna. Ponte enfrente de una valla, una pared o algo en lo que puedas apoyarte. Colócate a una pequeña distancia de este soporte y descansa los antebrazos en él, con la frente apoyada contra el dorso de las manos. A continuación dobla una rodilla y llévala hacia el soporte. La pierna de atrás debería estar recta, con toda la planta del pie tocando el suelo y señalando derecho hacia adelante o con los dedos ligeramente hacia adentro.

Luego, sin cambiar la posición de los pies, mueve lentamente las caderas hacia adelante manteniendo recta la pierna de atrás y *toda la planta del pie tocando el suelo*. Entonces, crea *una sensación* de estiramiento fácil en el músculo de la pantorrilla (*gastrocnemius*).

Mantén un estiramiento fácil durante unos 20 segundos, y luego aumenta muy ligeramente la sensación de estiramiento hasta el estiramiento evolucionado y reténlo por unos 20 segundos. No te estires más de la cuenta.

A continuación estira la otra pantorrilla. ¿Notas diferencia entre una y otra pierna? ¿Es una pierna más flexible que la otra?

Estiramiento de las ingles en posición sentada: Siéntate en el suelo. Junta las plantas de los pies y rodea pies y dedos con las manos. Comprueba que los talones están a una distancia del hueso púbico que te sea confortable; luego avanza suavemente la parte superior del cuerpo hasta sentir un estiramiento fácil en la zona de las ingles (parte interior y superior de los muslos). Mantén un estiramiento fácil durante 20 segundos. Si lo haces de forma correcta experimentarás una sensación agradable. Cuanto más tiempo retengas el estiramiento, menos tendrías que sentirlo. Si te es posible sin una gran tensión, pasa los codos por fuera de la parte inferior de las piernas. Esto contribuirá a que la posición de estiramiento tenga estabilidad y equilibrio.



Inclínate desde las caderas

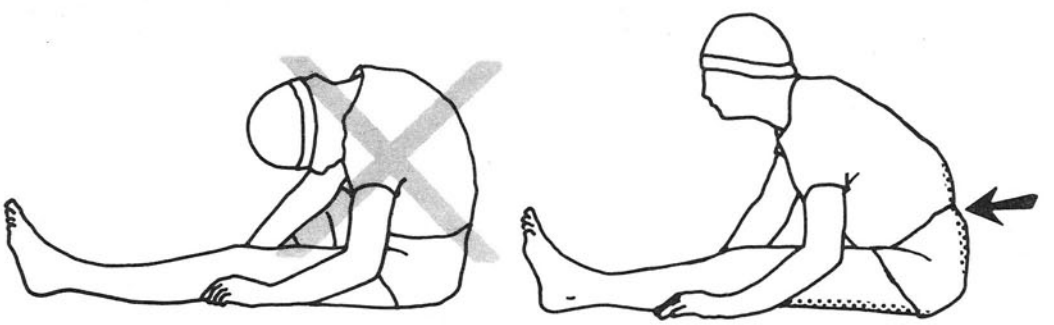
No inicies el movimiento hacia adelante desde la cabeza y los hombros (figura izquierda). Esto te deformaría los hombros y ejercería una presión en la parte inferior de la espalda. Concéntrate y asegúrate de que el movimiento inicial hacia adelante es desde las caderas (figura derecha). Mantén recta la parte inferior de la espalda. Dirige la mirada en frente de ti.

Después de sentir que la tensión disminuye ligeramente aumenta el estiramiento con suavidad un poquito más hacia adelante. Ahora tendrías que sentirlo algo más intensamente pero *sin que duela*. Manténlo durante unos 25 segundos. Si también has procedido de forma correcta en esta fase evolucionada, la sensación de tensión tendría que disminuir ligeramente o permanecer igual, sin aumentar, a medida que va pasando el tiempo.

Deshaz lentamente el estiramiento. ¡No hagas movimientos bruscos o rápidos ni de vaivén! Debes detenerte y mantener cada estiramiento para poder *sentir realmente* lo que ocurre en cada posición.

A continuación, pon recta la pierna derecha mientras tienes doblada la izquierda. La planta del pie izquierdo tendría que encarar el interior del muslo de la pierna derecha. (No bloquees la rodilla de la pierna que está estirada.) Te hallas en una posición de pierna estirada pero con las rodillas dobladas.

Ahora, para estirar la parte posterior del muslo de la pierna derecha (tendones de la corva) y el lado izquierdo de la parte inferior de la espalda (algunos sentiréis un estiramiento en la parte inferior de la espalda, mientras que otro no), dóblate hacia adelante *desde las caderas* hasta que se cree una sensación de estiramiento de lo más ligera y sencilla. Mantén este estiramiento fácil durante 30 segundos. Cuando creas haber encontrado el estiramiento adecuado, tócate los cuadriceps del muslo derecho y cerciórate de que los músculos están relajados. Tendrían que estar esponjosos o suaves, no tirantes o duros.

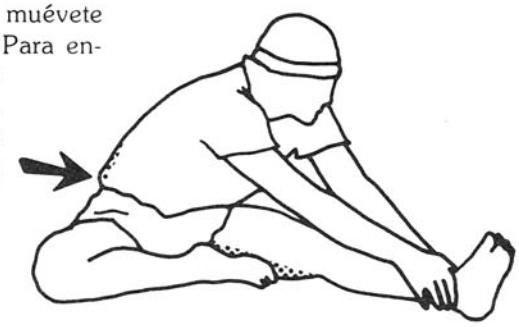


Para lograr el estiramiento no realices el movimiento inicial con la cabeza y los hombros (figura izquierda). No quieras tocar la rodilla con la frente. Esto únicamente te ocasionaría un ladeo de las caderas o la pelvis y te deformaría los hombros. Asegúrate de que comienzas el estiramiento desde las caderas (figura derecha). Mantén la barbilla en una posición neutra (ni hacia arriba ni hacia abajo). Esto ayudará a que el cuello y la cabeza permanezcan en una buena posición durante el estiramiento. Los brazos y hombros permanecen relajados.

Asegúrate de que el pie de la pierna que se está relajando se encuentre vertical, con los dedos y el tobillo relajado (figura izquierda). Esto contribuye a que estés bien alineado a través de tobillo, rodilla y cadera. No dejes que la pierna se te gire hacia afuera (figura derecha), puesto que ello hace que pierna y cadera se desalineen.

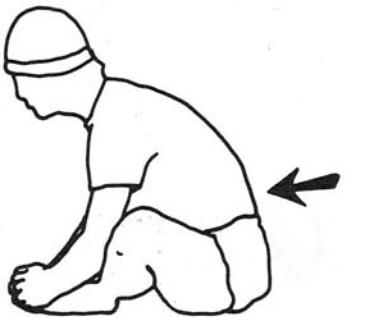
Si es necesario, utiliza una toalla alrededor de la planta del pie, ya que eso te ayudará a hacer mejor este estiramiento. Si no eres muy flexible la toalla te será de gran ayuda para mantener la tensión adecuada.

Luego, deshaz lentamente el estiramiento. Realiza otro igual en el otro lado, para los tendones de la corva izquierda y para el lado derecho de la parte inferior de la espalda. No te olvides de dejar relajada la parte frontal del muslo y el pie vertical, con dedos y tobillos relajados. Primero, haz el estiramiento fácil durante 30 segundos, y luego, lentamente, pasa a la fase evolucionada del estiramiento. Manténla durante unos 25 segundos. Lleva tiempo y sensibilidad personal estirarse adecuadamente.



Cuando la sensación de estiramiento fácil haya disminuido, muévete suavemente a fin de lograr el estiramiento evolucionado. Para encontrarlo puede que sólo tengas que inclinarte hacia adelante 2 ó 3 cm. No te preocupes por el lugar hasta donde llegues. Una distancia *muy pequeña* hacia adelante puede que baste para practicar el estiramiento evolucionado. No olvides: cada uno de nosotros es diferente.

Desarrolla la capacidad para estirarte a partir de lo que sientes y no de lo mucho de que te puedas estirar.



Repite el estiramiento de ingles en posición sentada. ¿Cómo lo sientes en comparación con la primera vez que lo hiciste? ¿Notas algún cambio?

Algunas cosas son más importantes que concentrarse únicamente en aumentar la flexibilidad:

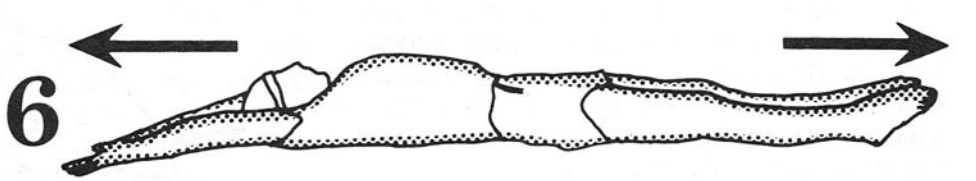
1. Relajación de las partes tensas, tales como pies, manos, muñecas y hombros cuando te estés estirando.

2. Aprender a encontrar y controlar la sensación de estiramiento apropiado.

3. Tomar conciencia de la parte inferior de la espalda, la cabeza, los hombros y la alineación de las piernas mientras te estiras.

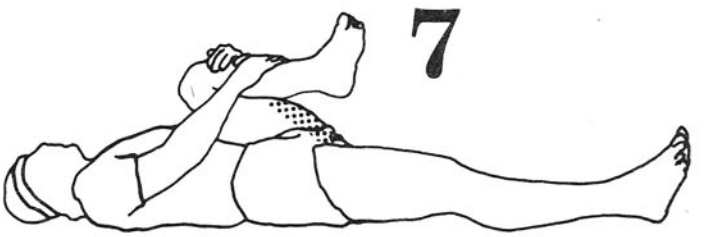
4. Adáptate a los cambios del cuerpo, pues cada día el cuerpo se nota algo diferente.

Estiramiento de ingles en posición tumbada: Échate sobre la espalda y junta las plantas de los pies. Deja que las rodillas se separen. Relaja las caderas y permite que la fuerza de gravedad te proporcione una tensión moderada en la zona de la ingles. Permanece en esta posición tan relajada durante 40 segundos. Concéntrate de veras y libera cualquier tensión, no fuerces nada. La sensación de estiramiento será sutil y tendría que ocurrir de forma natural.

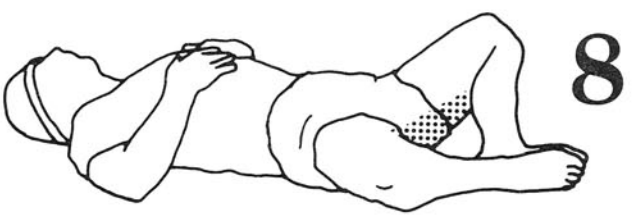


Estira lentamente ambas piernas. Estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza mientras haces como si señalaras con los pies (mira

el dibujo). Este es un estiramiento de elongación. Mantén un buen estiramiento controlado durante 5 segundos, luego relájate. Repítelo tres veces. Cada vez que te estires, tira suavemente de los músculos abdominales de tal manera que la parte central de tu cuerpo se adelgace. Resulta realmente agradable. Estira los brazos, los hombros, la columna vertebral, los abdominales, los músculos intercostales la caja torácica, los pies y los tobillos. Es un estiramiento fácil y excelente, que puede ser el primer ejercicio del día cuando aún estés en la cama.



A continuación dobla una rodilla y atráela hacia el pecho hasta que adviertas un estiramiento fácil. Manténlo durante 40 segundos. Puede que también sientas un estiramiento en la parte inferior de la espalda y en la parte posterior del muslo. No te preocupes si no sientes ningún estiramiento, pues constituye una excelente posición para todo el cuerpo, beneficiosa para la parte inferior de la espalda y muy relajante, tanto si sientes un estiramiento como si no. Realízalo con la otra pierna y compara. Empieza a conocerte poco a poco.



Repite el estiramiento de ingles en posición tumbada y relájate durante 60 segundos. Libera cualquier tensión en los pies, manos y hombros. Puede que prefieras hacer este estiramiento con los ojos cerrados.

Cómo sentarse desde una posición echada: Dobla las rodillas y rueda hacia un lado. Mientras descansas sobre ese lado, emplea las manos para subir a una posición de sentado. Utilizando las manos y los brazos de esta manera liberas a la espalda de presiones y tensiones.

Ahora repite los estiramientos para los tendones de las corvas. ¿Ha cambiado algo? ¿Te sientes más flexible y menos tenso que antes de comenzar a estirarte?

RESUMEN

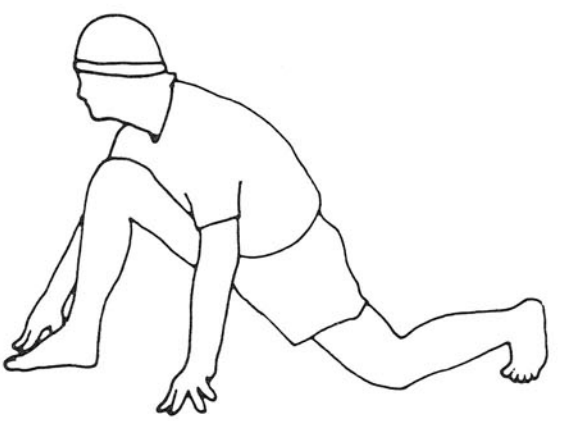
Estos son sólo unos pocos estiramientos para empezar. Es importante recordar que estirarse no constituye un concurso de flexibilidad. La flexibilidad aumentará de forma natural con un estiramiento adecuado. Al estirarnos nuestras sensaciones deben ser siempre agradables. Muchos de los estiramientos tendrían que mantenerse de 30 a 60 segundos. Pero tras algunas sesiones el tiempo de retención variará. A veces puede que quieras mantener uno por más tiempo porque te encuentras muy tenso ese día, o simplemente porque lo estás disfrutando. Recuerda que no hay dos días iguales, y por lo tanto tienes que adecuar tu estiramiento a cómo te sientas en ese instante.

Los estiramientos

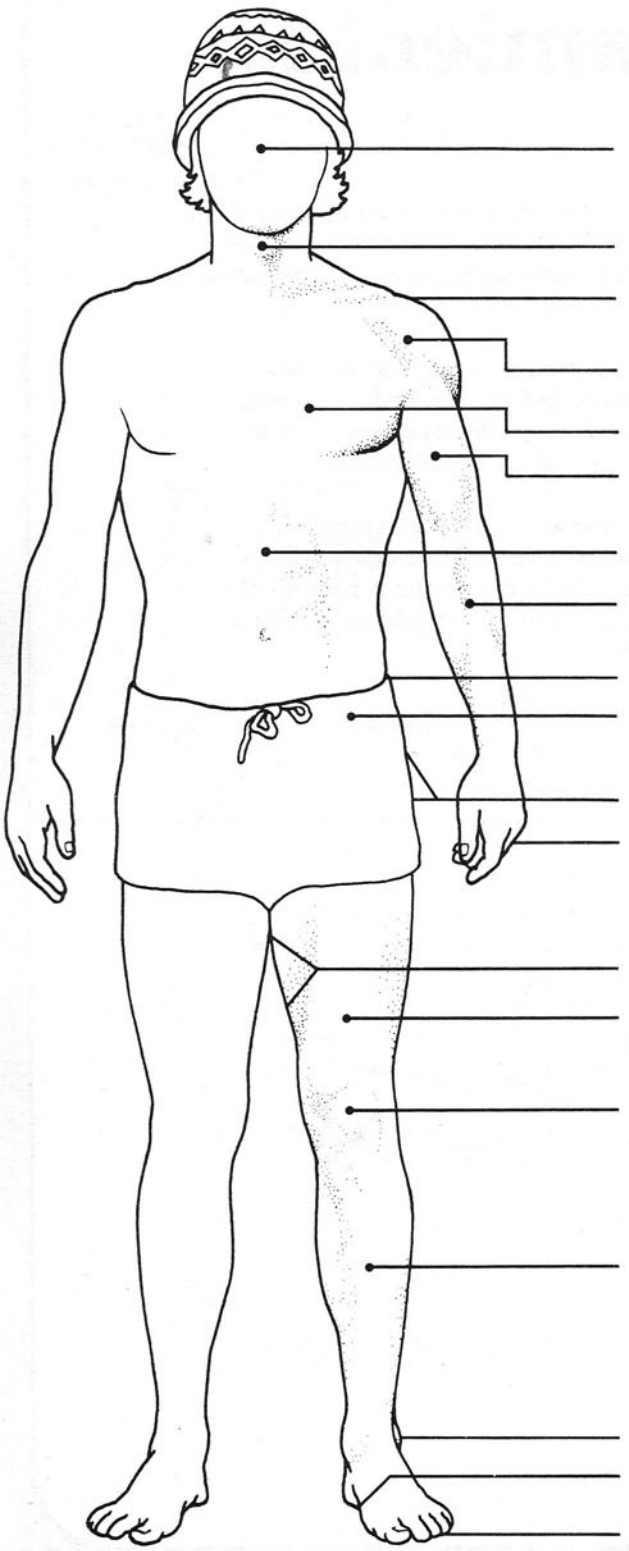
En las páginas siguientes se explican los diferentes estiramientos con unas instrucciones por cada posición. Todos ellos se presentan en forma de serie, pero cualquiera de ellos puede realizarse por separado y al margen de la serie.

Los dibujos muestran las diferentes posiciones, pero no tienes que estirarte tanto como lo que ellos indican. Estírate siguiendo tus sensaciones y no intentes imitar la figura del dibujo. Ajusta cada estiramiento a tu propia flexibilidad personal, la cual varía diariamente.

Aprende estiramientos para las diversas partes del cuerpo, concentrándote primero en las zonas de máxima tensión o tirantez. En las dos páginas siguientes hallarás una guía de estiramientos para los diversos músculos y partes del cuerpo, con una indicación de la página del extra donde se explica cada uno.



Guía de estiramientos



Cara: 90

Parte frontal del cuello: 89

Parte superior del hombro: 27-28, 40-43, 76, 78, 80, 82, 84-87

Parte frontal del hombro: 28, 33, 44-45, 70, 80-81, 85-86, 163-164

Pecho: 40, 44-45, 81, 85-86, 88, 163-164

Bíceps: 40, 44-45, 81, 85-86, 163-164

Abdominales: 27-28

Antebrazo: 40, 88, 160

Parte superior de la cadera: 24-25, 78, 82, 94, 96

Parte frontal de la cadera: 35, 48-49, 73, 97

Parte lateral de la cadera: 24-25, 29, 59-60, 71, 89

Manos y dedos: 43, 87, 160

Ingles: 24, 48-50, 56-58, 65-66, 70, 73, 75-76, 91-98

Cuadriceps: 33-35, 46, 50, 73-74

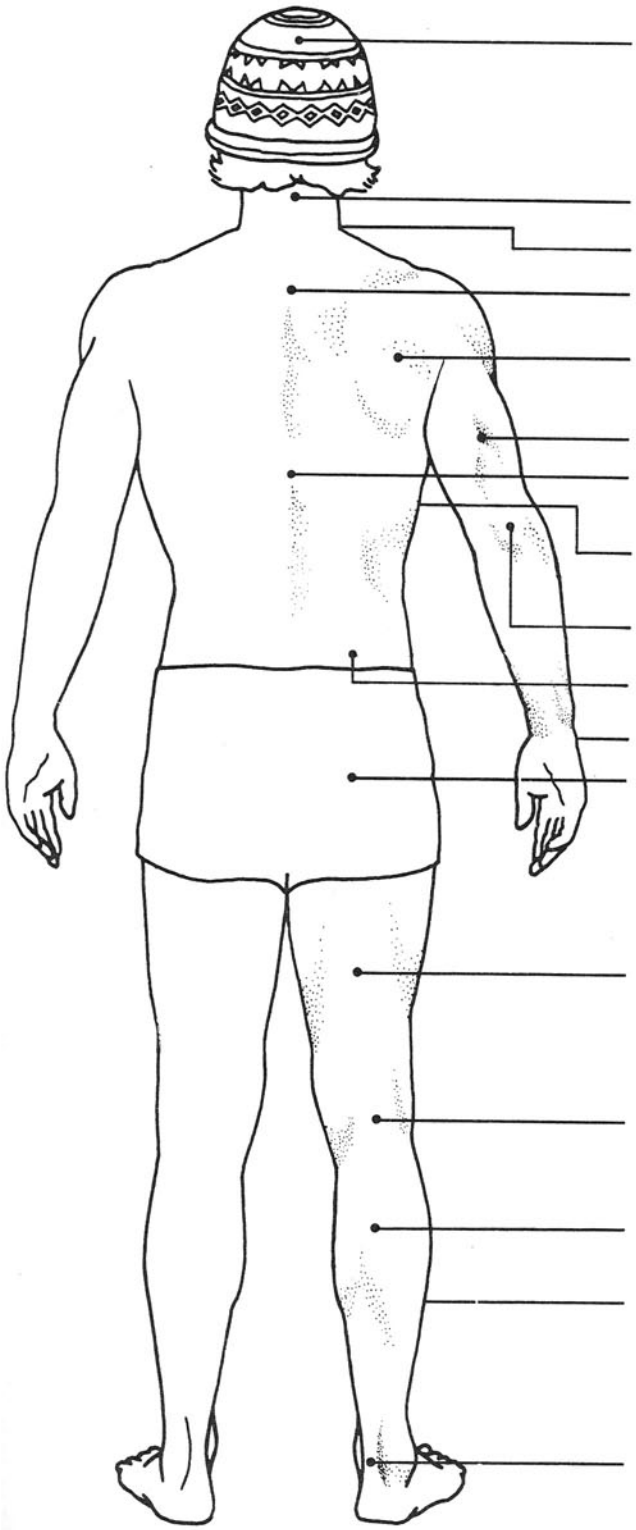
Rodilla: 33-35, 46-48, 50, 65-66, 74

Parte frontal de la pierna: 46, 74

Tobillo: 28, 31, 33-35, 46-48, 65-66, 71-72, 88,

Arco del pie: 31, 47

Dedos de los pies: 31, 47



Gorro de lana teñida con tintes vegetales y tejido a mano por Jean Anderson.

Parte posterior del cuello: 25-26, 62-63, 70, 84, 89, 92

Parte lateral del cuello: 26, 43, 79, 84, 89

Parte superior de la espalda: 27, 37, 40-41, 43, 59, 62-64, 79-80, 84, 87-88, 164

Parte posterior del hombro: 26, 28, 37, 41, 43, 79-80, 88, 164.

Tríceps: 41-42, 87

Parte media de la espalda: 37, 41, 43, 62-66, 79, 84, 94

Costado superior del cuerpo: 27, 37, 40, 42-43, 78-80, 82, 84, 87, 94-95

Codo: 41, 44-45

Parte inferior de la espalda: 24-25, 27-30, 37, 52, 54-55, 58-59, 62-66, 70, 79, 84, 89

Muñecas: 40, 87-88, 160

Nalgas: 30, 32, 58-59, 72, 89

Tendones de las corvas: 32, 36-38, 48-50, 52, 54-56, 70, 72-73, 75-76, 91-98, 159

Parte posterior de la rodilla: 38, 52, 54-55, 91, 98, 159

Pantorrilla: 37-38, 71-72, 159

Parte frontal de la pierna: 38

Tendón de Aquiles: 47, 65-66, 71-72, 159

Estiramientos relajantes para la

espalda

Esta es una serie corta de estiramientos muy fáciles que puedes realizar echado de espaldas. El conjunto es muy beneficioso porque cada posición estira una zona del cuerpo que generalmente es difícil de relajar. Puedes practicar esta serie cuando te apetezca un estiramiento moderado o quieras relajarte.

Relájate con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas. Es una posición cómoda que te estirará las ingles. Manténla 30 segundos. Deja que la gravedad tire de ti y haga el estiramiento.

Variación: Desde esta posición tumbada para estirar las ingles, mece suavemente las piernas como si fueran una unidad (mira la ilustración) hacia arriba y hacia abajo unas 10-12 veces. Se trata de movimientos fáciles, de no más de 2 ó 3 cm. en cada dirección. Inicia el movimiento desde la parte superior de la cadera. Este ejercicio te flexibilizará suavemente las caderas y las ingles.

Un estiramiento para la parte inferior de la espalda, el lado y la parte superior de la cadera: el Estiramiento de la Secretaria

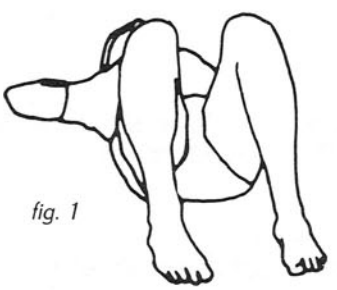


fig. 1

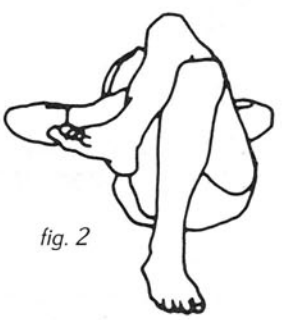


fig. 2

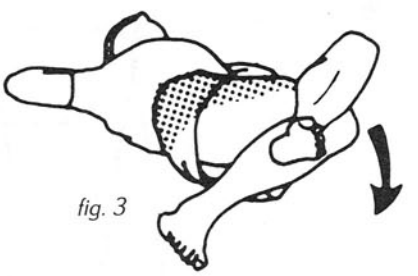
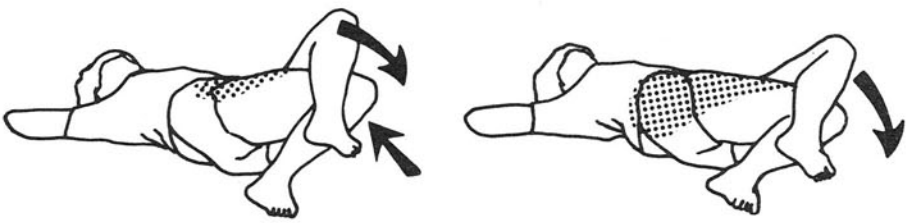


fig. 3

Después de estirar las ingles, sube las rodillas y descansa los pies en el suelo. Entrelaza los dedos detrás de la cabeza y descansa los brazos en el suelo (fig. 1). Luego eleva la pierna izquierda sobre la derecha (fig. 2). A continuación utiliza la pierna izquierda para tirar de la derecha hacia el suelo (fig. 3), hasta sentir un buen estiramiento a lo largo de toda la cadera o en la parte inferior de la espalda. Estírate y relájate. Mantén la parte superior de la espalda, la parte posterior de la cabeza, los hombros y los codos tocando el suelo. Permanece en la postura durante 30 segundos. El objetivo *no es tocar el suelo con la rodilla derecha, sino estirarte dentro de tus límites*. Repite el estiramienro para el otro lado, cruzando la pierna derecha sobre la izquierda y tirando hacia la derecha.

Esta posición de estiramiento puede serte de verdadera ayuda si tienes problemas de ciática* en la parte inferior de la espalda. En ese caso, mantén solamente las tensiones de estiramiento que sientas agradables. Nunca te estires hasta el punto en que te duela.

Variación: Algunas personas, especialmente mujeres, no notarán ningún estiramiento. Puedes practicar una tensión opuesta a fin de crear el estiramiento:



Para hacerla, mantén la pierna derecha hacia abajo junto a la pierna izquierda, mientras intentas tirar de la pierna derecha hacia la posición inicial (pero, como la retienes con la pierna izquierda, la derecha no se moverá). Conseguirás que se te estire la zona lateral de la cadena. Esta técnica es buena tanto para las personas que están tensas como para aquellas que son extremadamente flexibles en esa parte. Una forma de incorporar esta variación en una serie de estiramientos es efectuar primero el estiramiento de la secretaria normal (pág. 24), realizar luego la tensión opuesta, relajarse, y hacer el "estiramiento de la secretaria" otra vez.

Desde la posición inicial del último estiramiento para la espalda (fig. 1, pág. 24), puedes estirar la parte superior de la columna y el cuello. Este estiramiento ayuda a reducir la tensión en la zona del cuello y permite un movimiento más libre del mismo así como de la cabeza.

Entrelaza los dedos detrás de la cabeza, más o menos a la altura de las orejas. Luego, emplea la fuerza de los brazos para tirar suavemente de la cabeza hacia adelante hasta que sientas un ligero estiramiento en la parte posterior del cuello. Manténlo de 5 a 10 segundos. Después vuelve lentamente a la posición inicial original. Realízalo 3 ó 4 veces, hasta soltar gradualmente la parte superior de la columna y el cuello. cuello.

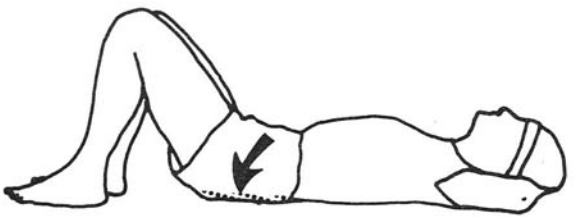
* El nervio ciático es el más largo y más grande del cuerpo. Empieza en la porción lumbar de la columna vertebral (parte inferior de la espalda), recorre la extensión de ambas piernas y continúa hasta el dedo gordo del pie.

Variaciones: Tira suavemente de la cabeza y de la barbilla hacia tu rodilla izquierda. Mantén el estiramiento durante 5 segundos. Relájate y vuelve a colocar la cabeza en el suelo; luego tira suavemente de la cabeza hacia la rodilla derecha. Repítelo 2 ó 3 veces.

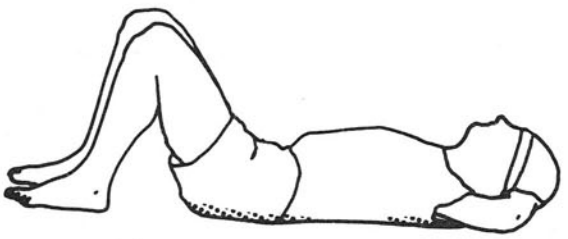
Con la parte posterior de la cabeza en el suelo, gira la barbilla hacia el hombro (mientras sigues descansando la cabeza en el suelo). Mueve la barbilla sólo lo que sea necesario para conseguir un estiramiento fácil en el lado del cuello. Manténlo 5 segundos; después estira el otro lado. Repítelo 2 ó 3 veces.

Pellizco de omóplatos: Desde una posición con las rodillas dobladas y los dedos entrelazados detrás de la cabeza, tira de los omóplatos hacia adentro, como si quisieras juntarlos, a fin de crear una tensión en la parte superior de la espalda. (Mientras hagas esto el pecho tendría que moverse hacia arriba.) Mantén esta tensión controlada durante 4 ó 5 segundos; luego relájate y tira suavemente de la cabeza hacia adelante como muestran los últimos dibujos de la página 25. Esto ayudará a liberar la tensión y a que el cuello se estire de forma efectiva.

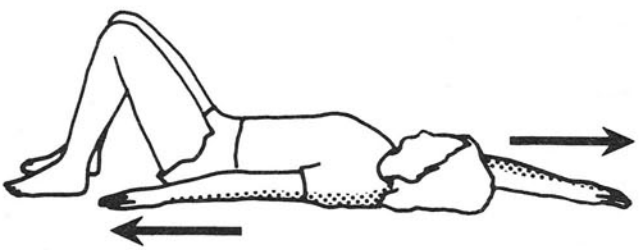
Piensa en crear tensión y relaja luego la misma zona; estira la parte posterior del cuello para ayudar a los músculos de éste a estar libres para moverse sin tiranteces. Repítelo 3 ó 4 veces.



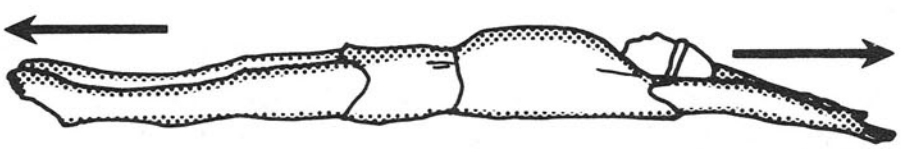
Alisador de la parte inferior de la espalda: Para aliviar la tensión en la parte inferior de la espalda, atiranta las nalgas (glúteos) y, al mismo tiempo, tensa también los músculos del abdomen a fin de alisar la parte inferior de la espalda. Mantén esta tensión de 5 a 8 segundos, luego relájate. Repítelo 2 ó 3 veces. Concéntrate en mantener una contracción muscular constante. Este ejercicio de elevación de la pelvis fortalecerá las nalgas y los músculos abdominales de tal forma que podrás sentarte y estar de pie en una buena postura. Practica estos controles de tensión cuando estés sentado o de pie.



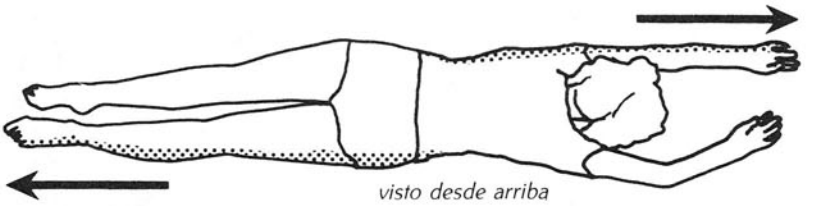
Pellizco de omóplatos y atirantador de glúteos: Ahora, simultáneamente, haz el pellizco de omóplatos, pon plana la parte inferior de la espalda y atiranta los músculos de los glúteos. Manténlo durante 5 segundos; luego relájate y tira de la cabeza hacia adelante para estirar la parte posterior del cuello y la superior de la espalda. Repítelo 3 ó 4 veces. Resulta realmente agradable.



Desde una posición de rodillas dobladas, con la cabeza descansando en el suelo, coloca un brazo por encima de la cabeza (con la palma hacia arriba) y el otro brazo a lo largo del cuerpo (con la palma hacia abajo). Muévelos como si quisieras alcanzar algo en las dos direcciones opuestas. Esto creará un estiramiento controlado en los hombros y en la espalda. Mantén el estiramiento de 6 a 8 segundos. Realízalo al menos dos veces por ambos lados. Mantén la parte inferior de la espalda relajada y plana.

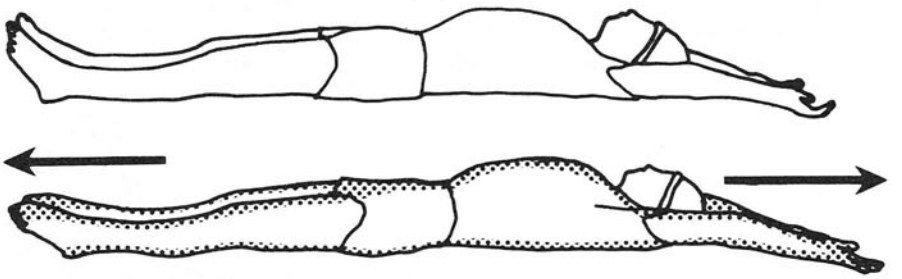


Estiramiento de elongación: Extiende los brazos por encima de la cabeza y estira las piernas. Ahora haz como si quisieras alcanzar algo por los dos extremos en dirección opuesta, o sea, con brazos y piernas. Estírate durante 5 segundos y luego relájate.

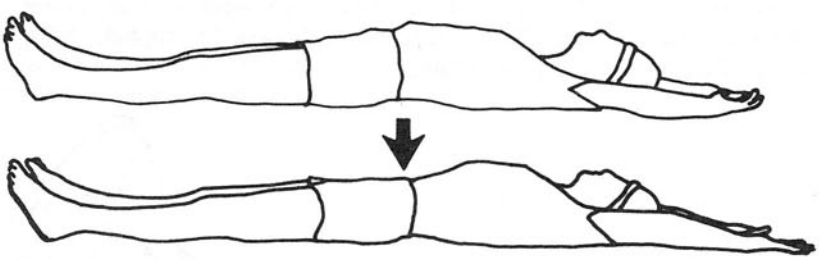


visto desde arriba

A continuación estírate en diagonal. Señala con los dedos del pie izquierdo mientras extiendes el brazo derecho. Estírate hasta donde te resulte cómodo. Mantén el estiramiento 5 segundos y después relájate. Estira la pierna derecha y el brazo izquierdo de la misma manera durante otros cinco segundos. Relájate.

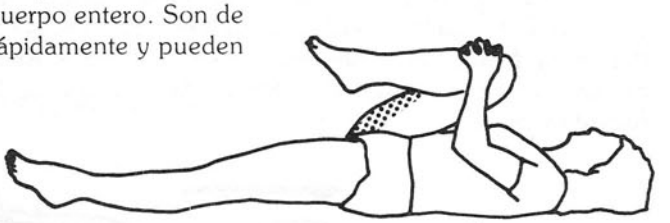


Y ahora, al mismo tiempo, estira los dos brazos y las dos piernas de nuevo. Manténlo otros 5 segundos y relájate. Es un buen estiramiento para los músculos de la caja torácica, los abdominales, la columna vertebral, los hombros, los brazos, los tobillos y los pies.

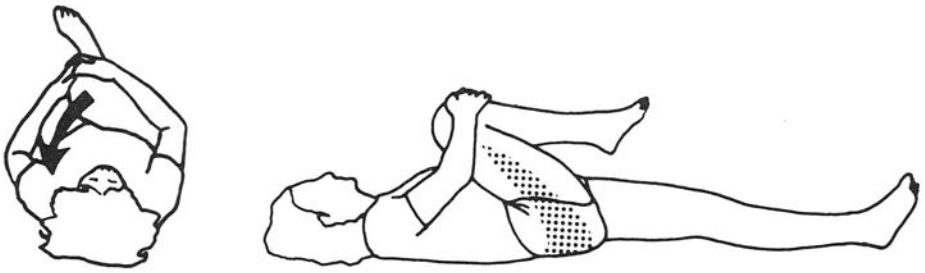


Como variación a este estiramiento, tira hacia adentro con los músculos abdominales mientras te estiras. Esto hace que te sientas delgado. Es un ejercicio excelente para tus órganos internos.

Puedes realizar estos estiramientos tantas veces como quieras. Normalmente tres veces bastan para reducir la tensión y la tirantez. Estos ejercicios te ayudarán a relajar la columna y el cuerpo entero. Son de mucha ayuda para reducir la tensión corporal rápidamente y pueden realizarse justo antes de dormir.

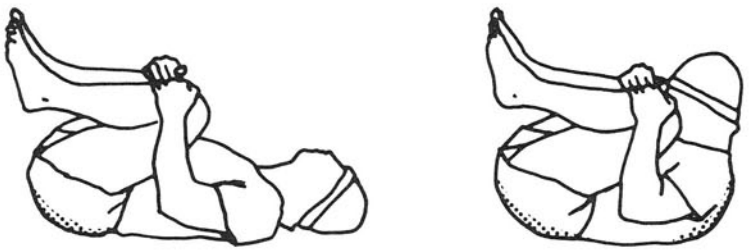


Tira de la pierna derecha hacia el pecho. Para realizar este estiramiento, mantén la parte posterior de la cabeza en el suelo o en una estera, pero no te fuerces. Mantén un estiramiento fácil durante 30 segundos. Repítelo con la pierna izquierda. Cerciórate de que mantienes la parte inferior de la espalda recta y tocando el suelo. Si no sientes un verdadero estiramiento, no te preocupes. Si la posición es agradable, aprovéchala. Es muy buena para las piernas, los pies, y la espalda.

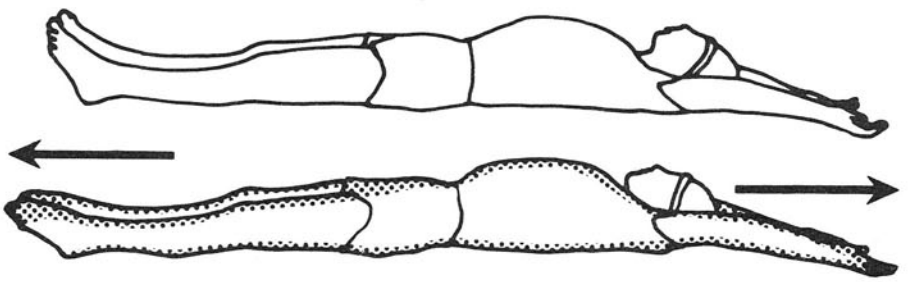


Variación: Tira de la rodilla hacia el pecho. Luego piensa que tiras de la rodilla a través del cuerpo hacia el hombro opuesto, lo cual creará un estiramiento en la parte exterior de la cadera derecha. Mantén un estiramiento fácil durante 20 segundos. Hazlo con los dos lados.

Tras haber tirado una vez con cada pierna hacia el pecho, tira de ambas a la vez hacia el mismo. Esta vez concéntrate en mantener la parte posterior de la cabeza abajo y luego coloca la cabeza entre las rodillas.



Endereza de nuevo las piernas. Estírate y luego relájate.



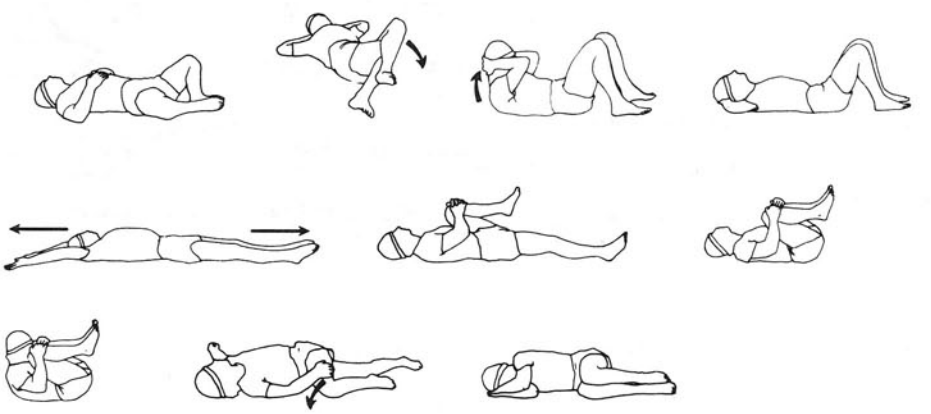
Un estiramiento para la parte inferior de la espalda y la cadera

Dobla una rodilla 90° y, con la mano opuesta, tira de esa pierna doblada hacia arriba y por encima de la otra pierna como se muestra en el dibujo. Gira la cabeza para mirar la mano del brazo que está estirado (la cabeza tendría que estar descansando en el suelo, no levantada). Luego, utilizando la mano que tienes sobre el muslo (y que descansa justo por encima de la rodilla) tira de la pierna doblada hacia el suelo hasta conseguir la sensación de estiramiento apropiado en la parte inferior de la espalda y lado de la cadera. Mantén relajados los pies y los tobillos. Asegúrate que la parte posterior de los hombros toca el suelo. Si no es así, el ángulo entre las caderas y los hombros cambia y resulta más difícil crear un estiramiento apropiado. Mantén un estiramiento fácil durante 30 segundos para cada lado.

Para aumentar el estiramiento en las nalgas, pasa la mano por debajo de la pierna y detrás de la rodilla. Tira lentamente de la rodilla hacia el hombro opuesto hasta conseguir el estiramiento adecuado. Mantén ambos hombros en el suelo y retén el estiramiento entre 15 y 25 segundos.

Puedes terminar esta serie de estiramientos para la espalda echándote en "posición fetal". Yace sobre un costado con las piernas encogidas hacia arriba y la cabeza descansando en las manos. Relájate.

RESUMEN



Aprende a escuchar tu cuerpo. Si se acumula la tensión o sientes dolor, es que el cuerpo está intentando comunicarte que algo va mal, que existe un problema. Si esto ocurre, suéltate ligeramente hasta que el estiramiento se perciba bien.

Estiramientos para

piernas, pies y tobillos

Haz rotar el tobillo en el sentido de las agujas del reloj y en dirección opuesta, agotando las posibilidades de movimiento con una ligera resistencia proporcionada por la mano. Este movimiento rotatorio del tobillo ayuda a estirar suavemente ligamentos apretados. Repítelo de 10 a 20 veces en cada dirección con cada tobillo y observa si existe alguna diferencia de tirantez o de posibilidades de movimiento entre los dos tobillos. A veces un tobillo que se ha torcido se sentirá un poco más débil y más tirante. Esta diferencia puede pasar desapercibida hasta que trabajes cada tobillo por separado y compares.

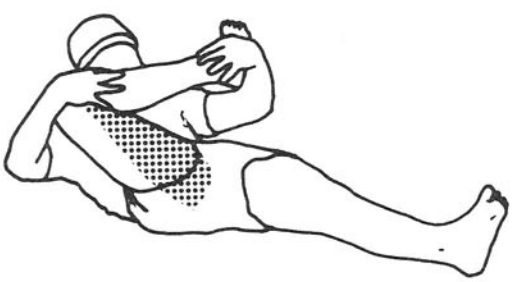
A continuación, con los dedos de la mano tira suavemente de los dedos de los pies hacia ti para estirar la parte superior del pie y los tendones de sus dedos. Mantén un estiramiento fácil durante 10 segundos. Repítelo 2 ó 3 veces.

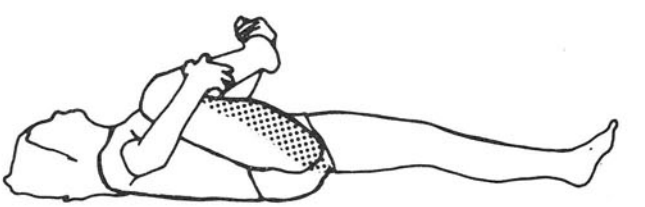
Con el dedo pulgar, masajea hacia arriba y hacia abajo el arco longitudinal del pie. Utiliza movimientos circulares con una buena presión para soltar los tejidos. Hazlo en ambos pies. ¿Sientes alguna tensión o rigidez? Masajea siempre cada arco 2 ó 3 minutos antes de irte a la cama

a fin de relajar los pies. Este ejercicio es idóneo para hacerlo de forma espontánea mientras ves la televisión o antes de irte a dormir. Masajea con una presión que te resulte agradable.

Para estirar los tendones superiores de la corva y los de la cadera, agarra la parte exterior del tobillo con una mano y coloca la otra mano y el antebrazo alrededor de la rodilla doblada. Tira suavemente de la pierna como si fuera *una unidad* hacia el pecho, hasta que sientas un estiramiento fácil en la parte posterior del muslo. Puede que prefieras hacer este estiramiento mientras apoyas la espalda contra algo que actúe de soporte. Manténlo durante 20 segundos. Asegúrate de que la pierna sea estirada como si fuese una unidad para no sentir presión en la rodilla. Después, aumenta ligeramente la tensión tirando de la pierna un poco más hacia dentro, hacia el pecho. Mantén este estiramiento evolucionado durante 20 segundos. Trabaja los dos lados. ¿Es una pierna más flexible que la otra?

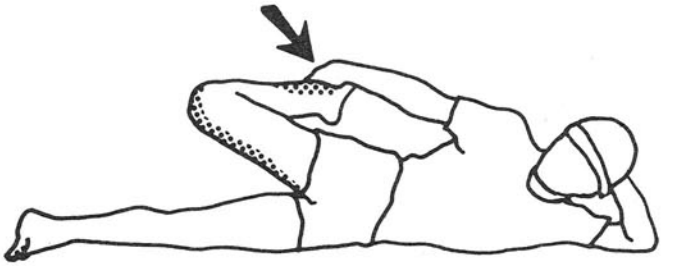
Para algunos de vosotros, esta posición no implicará un estiramiento. Si ese es tu caso, realiza el estiramiento que mostramos seguidamente.



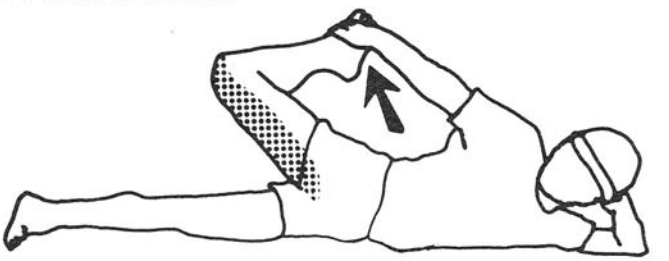


Empieza este estiramiento echado y a continuación enderézate para cogerte la pierna tal como se describe en el estiramiento anterior. Tira suavemente de la pierna hacia el pecho como si fuera una unidad, hasta que sientas un estiramiento fácil en la nalga y en la parte superior de los tendones de las corvas. Manténlo 20 segundos. Realizando este estiramiento en una posición de tendido supino (boca arriba) aumentará el estiramiento en los tendones de las corvas para aquellos que sean relativamente flexibles en esta zona. Hazlo con las dos piernas y luego compara.

Experimento: Observa la diferencia de estiramientos cuando tengas la cabeza hacia adelante y cuando la parte posterior de la cabeza esté en el suelo. Mantén siempre cada estirarniento dentro de los límites de la comodidad personal.

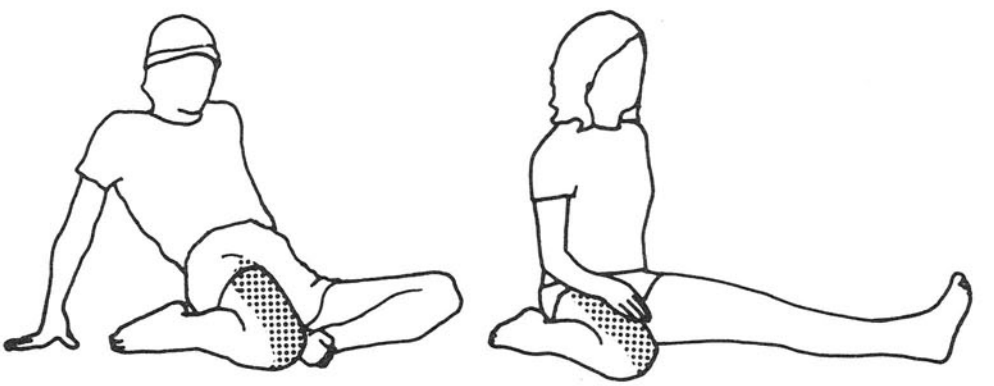


Échate sobre tu lado izquierdo y descansa el lado de la cabeza en la palma de la mano izquierda. Con la mano derecha cógete la parte superior del pie derecho, entre los dedos del pie y la articulación del tobillo. Tira suavemente del talón derecho hacia la nalga derecha para estirar el tobillo y el cuadriceps (parte frontal del muslo). Mantén un estiramiento fácil durante 10 segundos. *Nunca estires la rodilla hasta el dolor. Controla siempre la situación.*

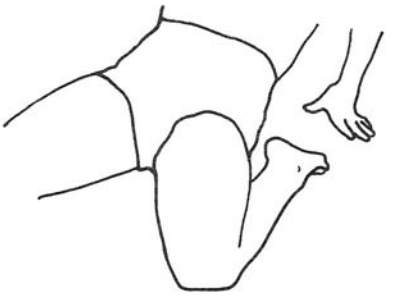


Ahora adelanta la parte frontal de la cadera derecha contrayendo la nalga derecha mientras empujas el pie derecho cogido por la mano derecha. Esto tendría que estirarte la parte frontal del muslo. Mantén un estiramiento fácil 10 segundos. Permanece con el cuerpo en línea recta. Luego estira la pierna izquierda de la misma manera. Puede que se te estire también la parte frontal del hombro. Al principio quizá resulte duro retener esta posición. Ejercita simplemente la manera adecuada de estirarte, sin preocuparte por la flexibilidad o por cómo se te ve. La regularidad en los ejercicios de estiramiento creará un cambio positivo.

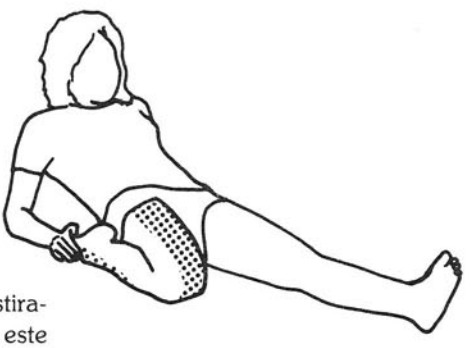
Si experimentas algún problema con las rodillas en estos estiramientos, no los hagas. En su lugar, utiliza la técnica de estirar la rodilla cogiendo el pie de la misma con la mano opuesta (pág. 74).



Un estiramiento en posición sentada para los cuadriceps: Primero siéntate con la pierna derecha doblada y el talón tocando el glúteo. La pierna izquierda está doblada y la planta del pie izquierdo se encuentra al lado de la parte interior del muslo de la pierna derecha. (También puedes hacer este estiramiento con la pierna izquierda estirada.)



En esta posición de estiramiento el pie tiene que estar extendido hacia atrás con el tobillo estirado (figura izquierda). Si el tobillo está tirante y restringe el estiramiento, mueve el pie hacia un lado lo justo para disminuir la tensión en el tobillo. No dejes que el pie se te abra hacia afuera en esta posición (figura derecha). Si lo mantienes señalando hacia atrás evitarás la presión del interior de la rodilla. Cuanto más dejes que el pie se te abra hacia un lado, mayor presión habrá en la rodilla.



Ahora, lentamente, inclínate *hacia atrás* hasta que notes un estiramiento fácil. Utiliza las manos como soporte y equilibrio. Mantén este estiramiento fácil durante 30 segundos.

Algunas personas tendrán que echarse hacia atrás mucho más que otras para encontrar la tensión adecuada de estiramiento. Y otras quizá sientan este estiramiento sin ni siquiera inclinarse hacia atrás. Sé simplemente consciente de tus sensaciones y olvídate de lo mucho o poco que puedas estirarte. Ponte manos a la obra con lo que puedas hacer y no te preocupes de nada más.

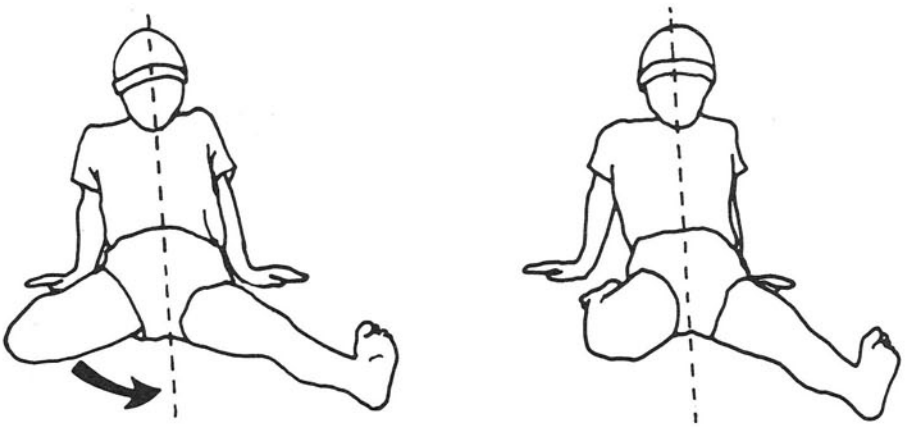
No dejes que la rodilla se levante del suelo o de la estera. Si lo hace, te estarás sobreestirando porque te apoyas demasiado hacia atrás. Suéltate un poco.

Ahora, lentamente y con completo control, aumenta el estiramiento hasta la fase evolucionada. Manténlo 25 segundos; luego deshazlo con lentitud. Cambia de lado y estira el muslo izquierdo de la misma manera.

¿Notas alguna diferencia de tensión en los dos estiramientos? ¿Te resulta uno más fácil que otro? ¿Eres más flexible en un lado?

Después de estirar los cuadriceps, practica tensando las nalgas del lado de la pierna doblada mientras giras la cadera. Esto ayudará a estirar la parte frontal de la cadera y mejorará el estiramiento de la zona superior del muslo. Tras contraer los músculos de las nalgas entre 5 y 8 segundos, relájalas. Deja caer la cadera y continúa estirando los cuadriceps otros 15 segundos. Practica hasta que consigas que ambos lados de las nalgas toquen el suelo a la vez durante el estiramiento de cuadriceps. Luego repítelo con el otro lado.

Nota: Si estiras primero el cuadriceps y luego giras la cadera mientras las nalgas se contraen percibirás mejor el cambio en la sensación de estiramiento cuando vuelvas al estiramiento de cuadriceps original.



Si durante el estiramiento se produce algún dolor en la articulación de la rodilla, lleva la rodilla de la pierna que se estira más cerca de la línea que separa tu cuerpo en dos mitades iguales y trata de encontrar una posición más confortable. Colocando la rodilla más cerca de la línea que separa el cuerpo en dos mitades iguales quizá elimines la tensión de la rodilla, *pero si sientes un dolor que no se apacigua con ninguna variación de esta posición no continúes haciendo este estiramiento en particular*.

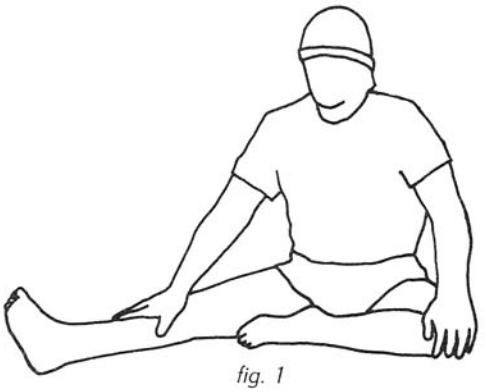


fig. 1

fig. 2

Para estirar los tendones de la corva de la misma pierna que estaba doblada (mira la página anterior), endereza la pierna derecha con la planta del pie izquierdo tocando ligeramente el interior del muslo derecho. Ahora estás en la posición de pierna estirada y rodilla doblada (fig. 1). Dóblate lentamente hacia adelante desde las caderas y coge el pie de la pierna que está estirada (fig. 2) para crear una sensación de estiramiento muy ligera. Mantén esta posición 20 segundos. Cuando la sensación de estiramiento haya disminuido, inclínate un poco más desde las caderas. Retén este estiramiento evolucionado 25 segundos. Luego cambia de lado y estira la pierna izquierda de la misma manera.

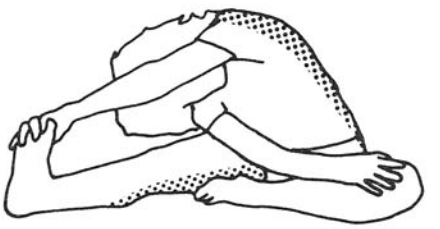
Durante este estiramiento mantén vertical el pie de la pierna que está estirada, con el tobillo y los dedos de los pies relajados. Cerciórate de que los cuadriceps estén blandos al tacto (relajados) durante el estiramiento. No inclines la cabeza cuando inicies el estiramiento (repasa las págs. 16-17).

Lo mejor es estirar primero los cuadriceps y luego los tendones de las corvas de la misma pierna. Es más fácil estirar los tendones de las corvas una vez que los cuadriceps han sido estirados.

Si no puedes llegar a los pies *fácilmente* ayúdate con una toalla.

Acostúmbrate a hacer variaciones de los estiramientos básicos. En cada variación utilizarás el cuerpo de un modo diferente. Te harás más consciente de todas las posibilidades de estiramiento cuando cambies los ángulos de la tensión de estiramiento, incluso si los cambios son muy ligeros.

Variaciones de la posición de una pierna estirada y otra doblada: Alarga el brazo izquierdo cruzando el cuerpo hasta la parte exterior de la pierna derecha. Coloca la mano derecha fuera para equilibrarte. Esto estirará los músculos de la parte superior de la espalda y de la columna, el costado inferior de la espalda y los tendones de las corvas. Para cambiar el estiramiento, mira por encima del hombro derecho mientras giras ligeramente la parte frontal de la cadera izquierda hacia adentro. De esa forma se estirarán la parte inferior de la espalda y la zona que separa los omóplatos.



Si eres especialmente flexible, puedes aumentar el estiramiento a lo largo de los costados con una variación de esta posición: con la pierna derecha recta, alarga el brazo izquierdo por encima de la cabeza y agarra la parte exterior del pie derecho. Mientras te inclinas, descansa la mano derecha encima de la rodilla izquierda. Es un estiramiento excelente para los tendones de las corvas y para el costado superior del cuerpo. Ayuda a mantener la línea de la cintura.

Para estirar la parte posterior de la pierna (músculos de la pantorrilla y sóleos), coloca una toalla alrededor de las articulaciones de los dedos del pie para tirar de los dedos hacia la rodilla, o, si eres más flexible, tira con la mano de los dedos de los pies hacia la rodilla. Consigue un estiramiento fácil y reténlo 25 segundos. Quizá tengas que inclinarte desde la cintura (desde las caderas) para aumentar el estiramiento.

Para estirar la parte exterior de la pierna, alarga el brazo y coge el lado exterior del pie opuesto (mira el dibujo). Luego, gira suavemente la parte exterior del pie hacia adentro hasta sentir un estiramiento en la parte exterior de la pierna. Este estiramiento tendría que hacerse con la pierna recta, pero tendrías que doblarla si no eres capaz de coger *fácilmente* el lado exterior del pie con la pierna estirada. En esta posición de pierna recta los cuadriceps deben estar blandos (relajados). Mantén un estiramiento fácil durante 25 segundos.

Para estirar únicamente la parte posterior de la rodilla, comienza con una pierna recta. Luego dobla la otra rodilla y coloca la pierna doblada encima de la pierna recta, con el tobillo de la pierna doblada descansando justo en la parte exterior de la otra pierna y más arriba de la rodilla. Ahora inclínate suavemente desde las caderas hasta que sientas una ligera tensión detrás de la rodilla. Mantén el estiramiento fácil 20 segundos y el evolucionado 15 segundos. Este ejercicio es muy bueno para las personas que tengan tensa la parte posterior de la rodilla. Cuida siempre de no estirarte más de la cuenta.

No bloquees nunca las rodillas cuando realices estiramientos en posición sentada. Cerciórate de que la parte frontal de los muslos (cuadriceps) esté relajada en todas las posiciones en que tengas una pierna recta. Es imposible estirar los tendones de las corvas correctamente cuando el grupo de músculos opuestos —los cuadriceps— no están relajados.

RESUMEN

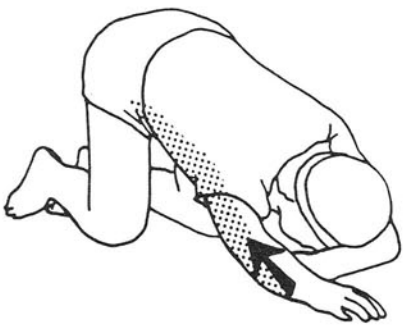
Los movimientos de vaivén al estirarse pueden ponerte más tenso que flexible. Por ejemplo, si botas cuatro o cinco veces mientras te tocas los dedos de los pies (lo que la mayoría de nosotros hicimos en las clases de gimnasia) y varios minutos después te inclinas de nuevo, probablemente verás que estás más alejado de los dedos de los pies que cuando empezaste. Cada movimiento de rebote activa el reflejo de estiramiento, ***atirantando*** *los mismos músculos que intentabas estirar* *(repasa la pág. 13).*

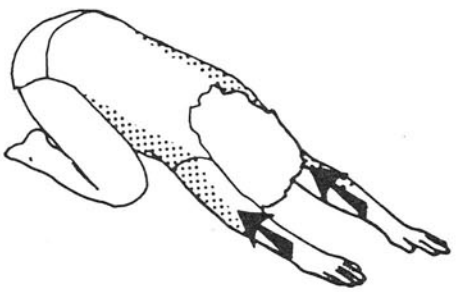
Estiramientos para la

espalda, hombros y brazos

Mucha gente tiene la parte superior del cuerpo en tensión a causa del agobio mental de la vida moderna. También bastantes atletas musculosos tienen rígida esa parte superior del cuerpo por no estirarla convenientemente.

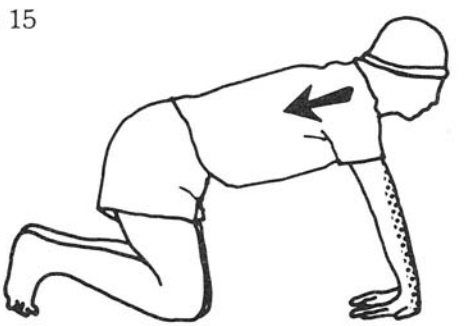
Existen muchos estiramientos que pueden reducir esa tensión y aumentar la flexibilidad en la parte superior del cuerpo. La mayoría de ellos pueden realizarse en cualquier sitio.



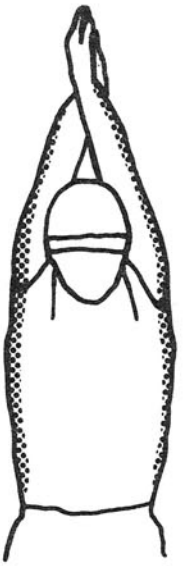


Con las piernas dobladas bajo el cuerpo, estírate hacia adelante y sujeta el final de la alfombra o la estera. Si no puedes agarrarte a nada, tira de ti hacia atrás con los brazos estirados mientras presionas ligeramente hacia abajo con las palmas de las manos.

Puedes hacer este estiramiento una vez con cada brazo o con los dos al mismo tiempo. Tirando sólo de un brazo puedes controlar y aislar mejor el estiramiento en cada lado. Tendrías que sentirlo en los hombros, brazos, costados, parte superior de la espalda e incluso en su parte inferior. Cuando lo realices por primera vez puede que sólo lo sientas en los hombros y en los brazos, pero a medida que lo vayas haciendo más a menudo aprenderás a estirar otras partes. Moviendo ligeramente las caderas en cualquiera de las dos direcciones podrás aumentar o disminuir el estiramiento. No te fuerces. Permanece relajado. Manténlo 15 segundos.



Estiramientos para el antebrazo y la muñeca: Comienza a cuatro patas. Apóyate en manos y rodillas. Los dedos gordos de las manos tendrían que señalar hacia afuera y los demás hacia las rodillas. Mantén las palmas de las manos tocando el suelo mientras te echas hacia atrás para estirar la parte frontal de los antebrazos. Sostén un estiramiento fácil 20 segundos. Relájate, luego estírate otra vez. Puede que te encuentres muy tenso en esta zona.

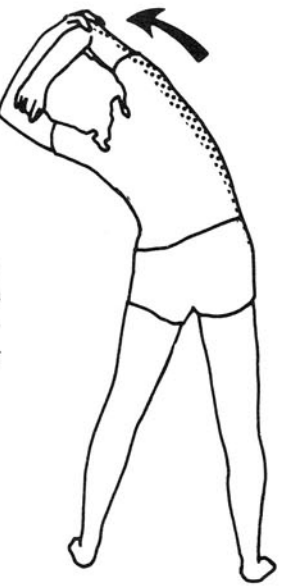


Con los brazos extendidos sobre la cabeza y las palmas de las manos juntas como muestra el dibujo, estira los brazos hacia arriba y ligeramente hacia atrás. Inspira mientras te estiras hacia arriba, manteniendo el estiramiento entre 5 y 8 segundos.

Es un gran estiramiento para los músculos de las partes exteriores de los brazos, hombros y costillas. Puede hacerse a cualquier hora y en cualquier lugar para aliviar la tensión y crear una sensación de relajación y bienestar.

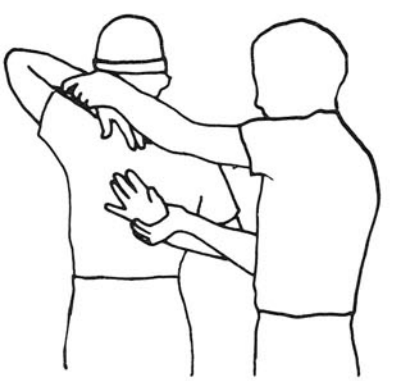
Para estirar el hombro y la parte central y superior de la espalda, tira suavemente del codo cruzando el pecho hacia el hombro contrario. Mantén este estiramiento 10 segundos.

El siguiente estiramiento fácil trabaja el tríceps y la parte superior de los hombros. Con los brazos por encima de la cabeza, cógete el codo de un brazo con la mano del otro. Tira suavemente del codo detrás de la cabeza, creando un estiramiento. Hazlo despacio. Reténlo 15 segundos. No utilices la fuerza para flexibilizarte, pues es inefectiva. Estira ambos lados. ¿Sientes como si un lado estuviera más tirante que otro? Esta es una buena manera de empezar a relajar brazos y hombros. Puedes realizar este estiramiento mientras caminas.



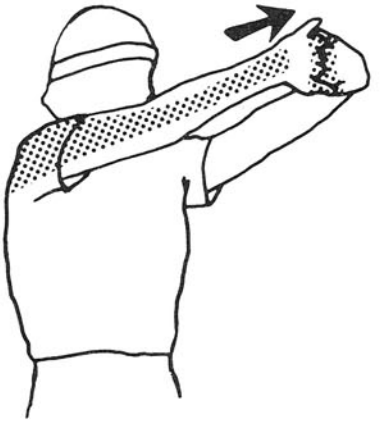
Variación: De pie, con las rodillas ligeramente dobladas (2 ó 3 cm.), tira suavemente del codo detrás de la cabeza mientras te inclinas hacia un lado desde las caderas. Mantén un estiramiento fácil durante 10 segundos. Trabaja los dos lados. Con las rodillas dobladas tendrás mejor equilibrio mientras te estiras.

Otro estiramiento de hombro: Alarga el brazo izquierdo por detrás de la cabeza y hacia abajo tanto como puedas y, si te es posible, agarra con él la mano derecha que sube al mismo tiempo con la palma hacia afuera. Une los dedos y manténte así el tiempo que te sea confortable. Muchos no seréis capaces de hacer este estiramiento sin ayuda. Si no puedes juntar las manos haz que alguien tire lentamente de ellas hasta conseguir que estén lo más cerca posible una de otra, pero sin salirse del estiramiento fácil. No te estires demasiado. Puede que consigas un gran estiramiento sin tocarte los dedos. Estírate dentro de *tus límites*.

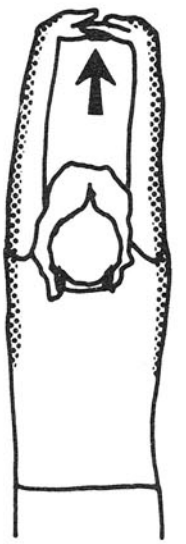


O bien:
Coge una toalla por detrás de la cabeza. Con el brazo que está doblado por arriba alarga la toalla hasta que puedas cogerla con el otro brazo. Luego, gradualmente, ves avanzando por la toalla hasta que las manos se toquen.

Trabájalo un poco cada día hasta conseguir un buen estiramiento. Después de algún tiempo podrás hacer este estiramiento sin ayuda. Reduce la tensión y aumenta la flexibilidad; también revitaliza la parte superior del cuerpo cuando estás cansado.



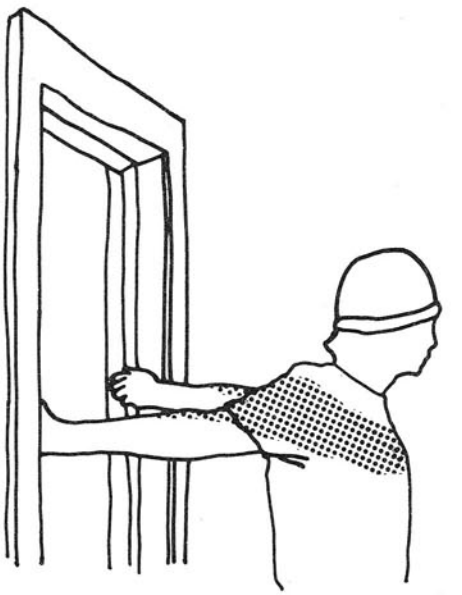
Entrelaza los dedos hacia afuera enfrente de ti, a la altura de los hombros. Gira la palma de las manos hacia afuera mientras extiendes los brazos hacia adelante hasta sentir un estiramiento en los hombros, parte central y superior de la espalda, brazos, manos, dedos y muñecas. Mantén un estiramiento fácil 15 segundos; luego relájate y repítelo.



Entrelaza los dedos por encima de la cabeza. Luego, con las palmas de las manos hacia arriba, empuja los brazos ligeramente hacia atrás y hacia arriba. Siente el estiramiento en brazos, hombros y parte superior de la espalda. Manténlo 15 segundos. No contengas la respiración. Este estiramiento se puede realizar en cualquier sitio y a cualquier hora. Resulta excelente para los hombros caídos.

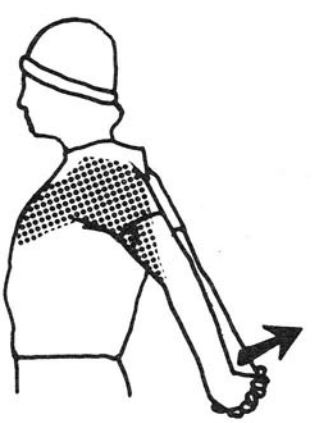
Para estirar el lateral del cuello y la parte superior del hombro, lleva la cabeza hacia el hombro izquierdo mientras tiras con la mano izquierda del brazo derecho, que cruza el cuerpo hacia abajo y por detrás de la espalda. Mantén un estiramiento fácil durante 10 segundos. Trabaja los dos lados. Este estiramiento puede hacerse sentado en el suelo, en una silla o mientras estás de pie.

Otro estiramiento es cogerse a una valla o a ambos lados del hueco de una puerta con las manos detrás, más o menos a la altura de los hombros. Deja que se te estiren los brazos a medida que te echas hacia adelante. Saca el pecho y mete la barbilla.



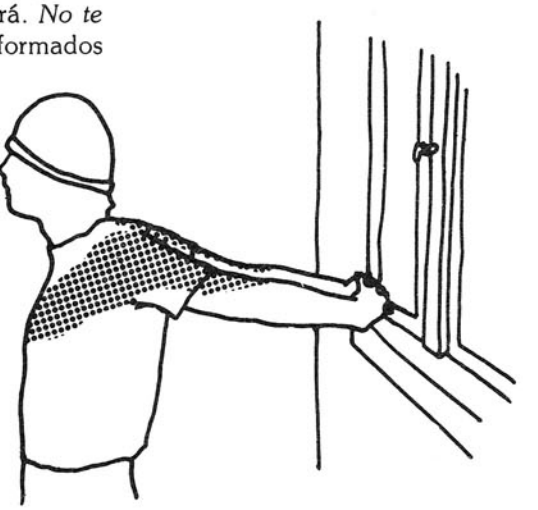
Los siguientes estiramientos se realizan con los dedos entrelazados detrás de la espalda.

Para el primero de ellos, gira lentamente los codos hacia adentro mientras enderezas los brazos.

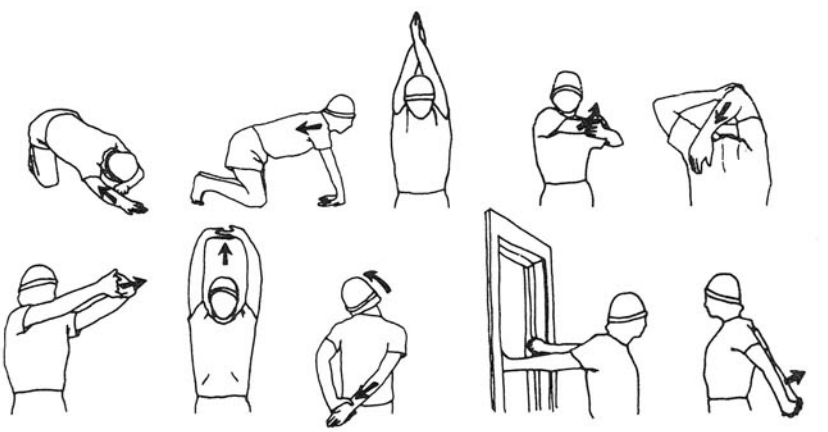


Si esto es demasiado fácil, entonces eleva los brazos detrás de ti hasta que sientas un estiramiento en los brazos, los hombros o el pecho. Mantén un estiramiento fácil de 5 a 15 segundos. Conviene realizarlo cuando te das cuenta de que te hundes hacia adelante desde los hombros. Saca el pecho y mete la barbilla. Este estiramiento puede hacerse a cualquier hora.

Para estirar más los hombros y el pecho, sube los brazos por detrás de ti, manteniendo los brazos y la espalda rectos, sin inclinarte hacia adelante. Apoya las manos en algo. A medida que te alejes unos pasos del soporte y endereces los brazos el estiramiento aumentará. *No te sobreestires*. Este estiramiento es excelente para hombros deformados y da una sensación inmediata de energía.



RESUMEN

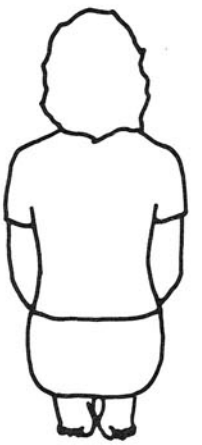


Es mejor no estirarse del todo que hacerlo en exceso. Manténte siempre en el punto en el que te puedas estirar algo más, y nunca en una posición límite.

Una serie de estiramientos para las

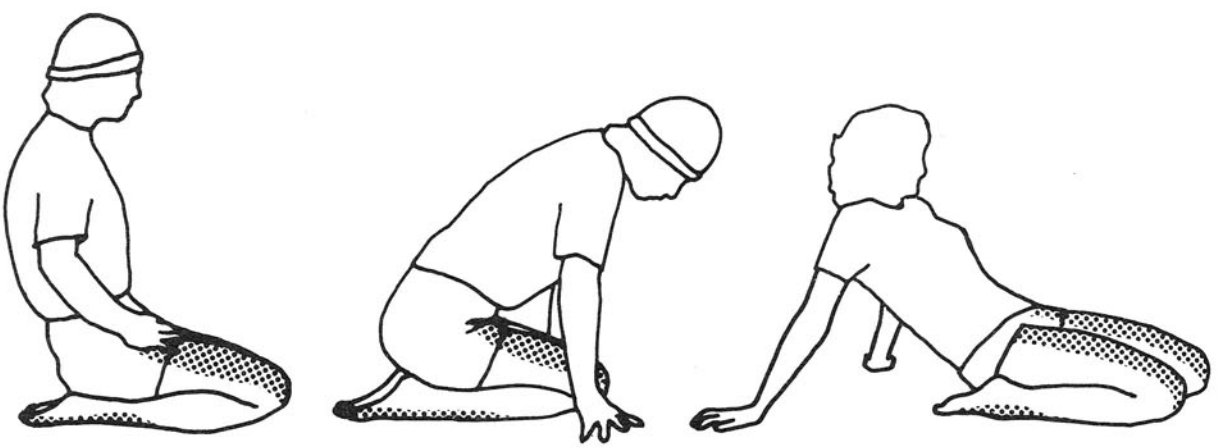
piernas

Sentado sobre los talones: Este es otro estiramiento muy bueno para las piernas. Puedes hacer una serie de estiramientos para las piernas, pies e ingles desde esta posición:



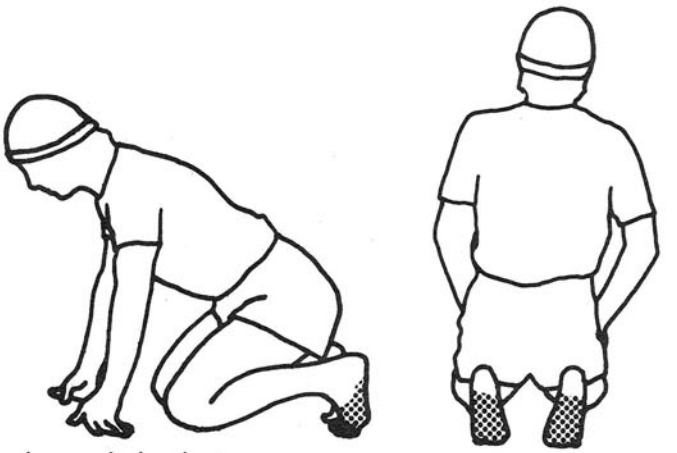
Esta posición (dibujo izquierdo) ayuda a estirar las rodillas, los tobillos y los cuadriceps. El ejercicio también te ayudará a relajar las pantorrillas a fin de que puedan ser estiradas más fácilmente. No dejes que los pies se abran hacia afuera cuando hagas este estiramiento (figura derecha), pues podrías sobreestirar los ligamentos interiores de la rodilla (medial colateral).

Precaución: *Si tienes o has tenido problemas en las rodillas, ten cuidado cuando las dobles debajo de ti. Hazlo despacio y bajo control.*



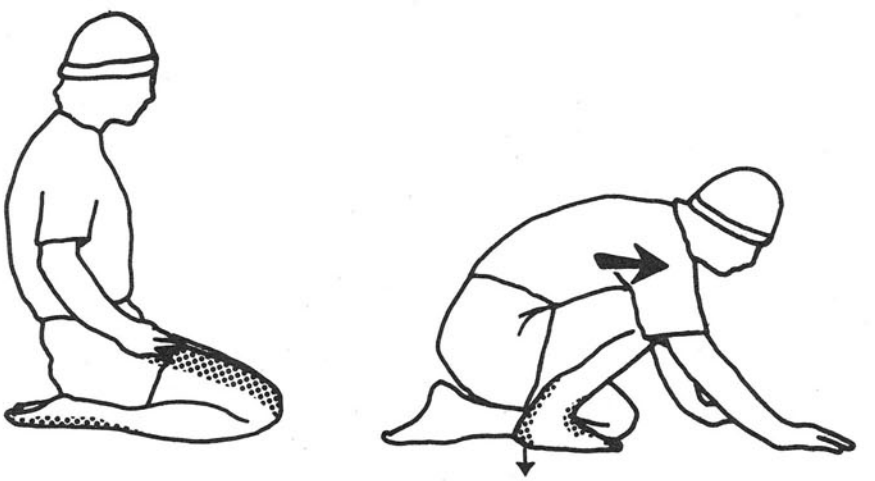
La mayoría de mujeres no sentirán mucho el estiramiento en esta posición. Pero otras personas, especialmente los hombres, podrán percibir hasta qué punto tienen los tobillos tensos. Si sientes una gran presión, coloca las manos fuera, en el suelo, para apoyarte mientras te equilibras ligeramente hacia adelante. Encuentra una posición que puedas mantener de 20 a 30 segundos.

Si estás muy tenso, no te sobreestires. La *regularidad* en el estiramiento es lo que crea el cambio positivo. Notarás una mejora en la flexibilidad del tobillo al cabo de algunas semanas.



Variación: Para estirar los dedos de los pies y el arco de la planta, siéntate con los dedos debajo tuyo (mira el dibujo). Pon las manos delante para controlar el equilibrio. Si deseas estirarte más, inclínate hacia atrás lentamente hasta que te notes bien. Mantén únicamente los estiramientos que te resulten agradables y puedas controlar. Estírate fácilmente durante 15 segundos. Ten cuidado. Puede que haya mucha tensión en esta parte del pie y los dedos. Ten paciencia contigo. Acostumbra gradualmente a tu cuerpo al cambio mediante un estiramiento regular. Después de hacer este estiramiento vuelve a la posición del estiramiento anterior (página 46).

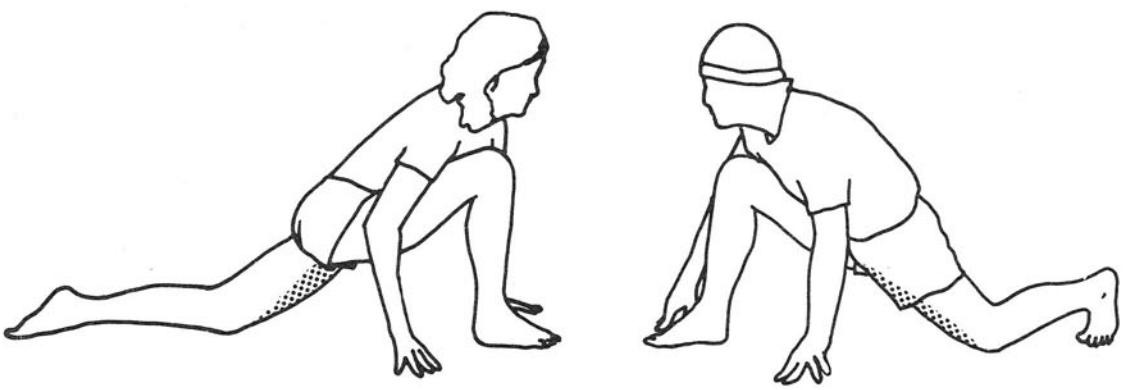
Para estirar los tendones de Aquiles y los tobillos: Coloca los dedos de un pie a la altura de la rodilla de la otra pierna. Deja que el talón de la pierna doblada se levante del suelo 1 ó 2 cm. Vuelve a bajarlo mientras empujas hacia adelante sobre el muslo (justo por encima de la rodilla) con el pecho y el hombro. El objetivo no es conseguir que el talón toque el suelo, sino utilizar la presión hacia adelante desde el hombro y sobre el muslo para proporcionar al tendón de Aquiles un estiramiento fácil. Para lograrlo basta notar un *estiramiento muy ligero*. Manténlo 15 segundos.



Este estiramiento es excelente para los tobillos y los arcos de los pies tensos. Comprueba que trabajas ambos lados. Puede que también te des cuenta que un lado es diferente del otro en sensación y flexibilidad. A medida que envejecemos o pasamos períodos de inactividad y luego volvemos a estar activos, se produce mucha tensión sobre los tobillos y los arcos plantares. Una manera de reducir o eliminar el dolor y las molestias de la nueva actividad es estirarse antes y después de cada ejercicio.

Para estirar los tendones de las corvas desde la posición del ejercicio en que nos sentamos sobre los talones, estira o endereza una pierna enfrente de ti, con su talón descansando en el suelo y la otra pierna todavía doblada debajo tuyo. *Asegúrate de que utilizas los brazos y las manos como soporte y equilibrio*, de tal manera que la pierna sobre la que estás sentado no soporte demasiada presión, ni tampoco demasiado estiramiento en los tendones de las corvas que estás trabajando. *Este es un estiramiento evolucionado*. Intensifica el estiramiento en la pierna estirada. Dóblate suavemente hacia adelante desde la cintura hasta que notes un estiramiento fácil. Manténlo 20 segundos. Mantén la nalga cerca del talón de la pierna doblada. Estírate dentro de tus límites de una forma que te resulte confortable.

Ten cuidado si tienes o has tenido problemas con las rodillas. No te estires con sensaciones de dolor. Aprende a controlarte para poder encontrar la adecuada sensación de estiramiento.

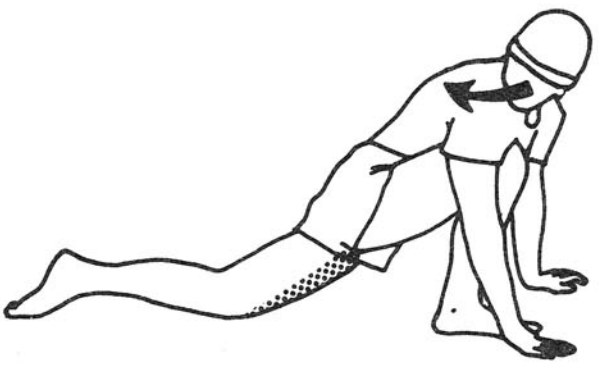


Para estirar los músculos que están enfrente de la cadera (*iliopsoas*), coloca una pierna hacia adelante hasta que la rodilla de esta pierna esté directamente encima del tobillo. Tu otra rodilla tendría que estar descansando en el suelo. A continuación, sin cambiar de posición ninguna de las dos piernas, baja la parte frontal de la cadera hasta crear un estiramiento fácil. Manténlo 30 segundos. Tendrías que sentir este estiramiento en la parte frontal de la cadera y muy posiblemente en los tendones de las corvas y en las ingles. Es excelente para los problemas en la parte inferior de la espalda.

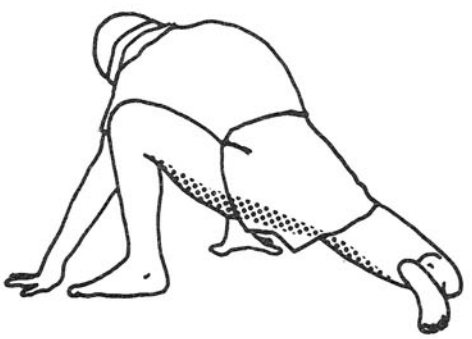
Estirarse de 10 a 30 minutos por la tarde es una buena forma de mantener los músculos bien entonados, de esta manera te sientes muy bien a la mañana siguiente. Si tienes partes muy tensas o doloridas, estíralas antes de retirarte a descansar y comprueba en ti mismo la diferencia a la mañana siguiente.

No dejes que la rodilla esté más adelantada que el tobillo, pues dificultará el estiramiento adecuado de caderas y piernas. Cuanta más distancia haya entre la rodilla de la pierna estirada y el talón del pie de delante, más fácil será estirar la cadera y las piernas.

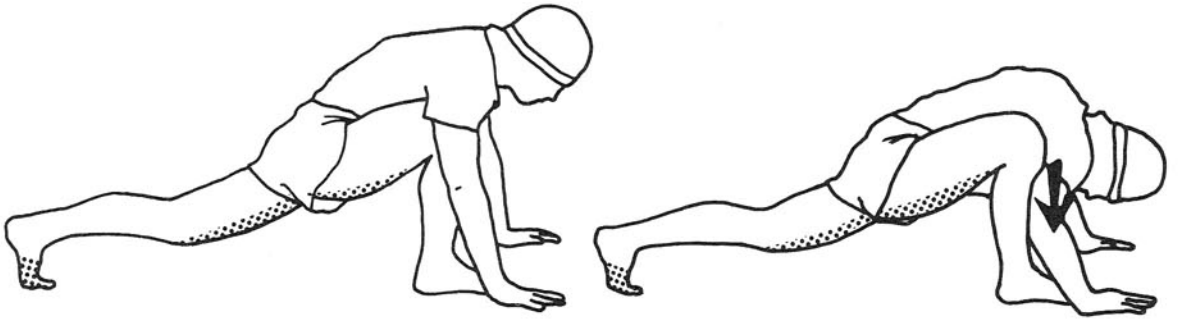
Variaciones:



Gira la cadera izquierda lentamente hacia adentro para cambiar la zona a estirar. Modificando ligeramente los ángulos de estiramiento, podrás estirar zonas del cuerpo distintas y adyacentes. Mantén un estiramiento fácil durante 20 segundos. Es excelente para las caderas, parte inferior de la espalda e ingles. Acostúmbrate también a mirar por encima del hombro, detrás de ti, para añadir un estiramiento adicional a la posición.

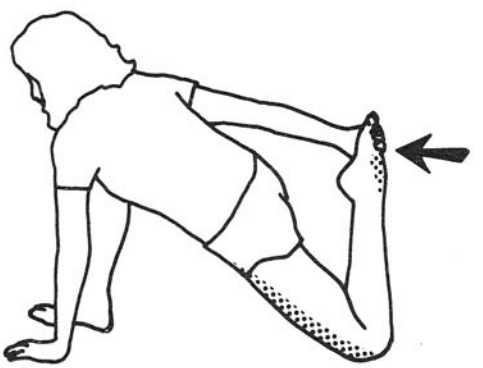


Del anterior estiramiento de cadera puedes obtener un estiramiento de la parte interior del muslo. Para ello dobla la pierna que tenías detrás y mueve el pie de esa misma pierna hacia adentro. Esto formará un ángulo de 90° en la articulación de la rodilla. Luego separa los hombros de la rodilla y coloca las manos en la parte interior del cuerpo como soporte. Mueve las caderas hacia adentro para estirar la parte interior del muslo (ingle). No muevas la rodilla que está detrás ni el pie de delante. Cerciórate de que la rodilla delantera esté directamente perpendicular al tobillo. Mantén un estiramiento fácil durante 25 segundos.

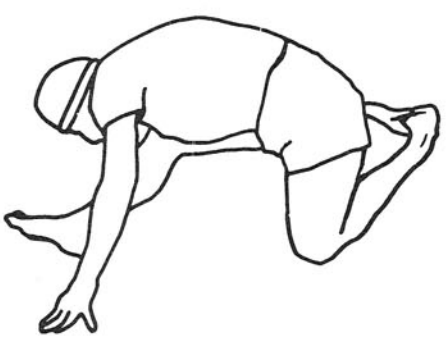


Con la rodilla delantera en la vertical del tobillo, cambia el peso del cuerpo a los dedos de los pies y a la articulación del dedo gordo del pie que está detrás. En esta posición, mantén un estiramiento fácil con la pierna de atrás bastante estirada durante 20 segundos. Piensa en la parte frontal de la cadera que va hacia abajo para crear la tensión de estiramiento adecuada. Utiliza las manos para equilibrarte. Esto estira las ingles, los tendones de las corvas y la cadera, y posiblemente también la corva de la pierna que está detrás. Manténlo 15 segundos. Trabaja ambas piernas. Es un estiramiento excelente para la flexibilidad de las caderas.

Otra variación es cambiar el estiramiento bajando suavemente la parte superior del cuerpo hacia la parte interior de la rodilla de la pierna que está delante. Mantén un estiramiento confortable durante 20 segundos.



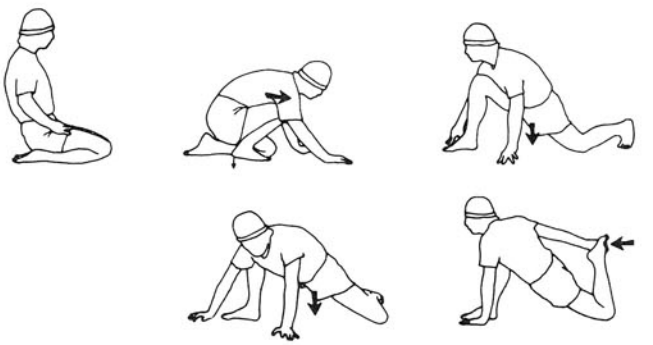
Para estirar el cuadriceps, alarga el brazo derecho hacia atrás y agarra la parte superior del pie izquierdo entre el tobillo y los dedos. Ahora baja lentamente la parte frontal de la cadera mientras tiras suavemente del talón izquierdo hacia la mitad de las nalgas hasta sentir un ligero estiramiento. Mantén un estiramiento fácil durante 20 segundos. Es una posición muy buena para estirar especialmente el cuadriceps. *Sé prudente si has tenido problemas en las rodillas.*



Si no puedes alcanzar el pie con facilidad, mueve las caderas hacia atrás sin cambiar la posición del pie de delante y la rodilla de detrás.

Coge la parte superior del pie con la mano contraria, luego mueve las caderas ligeramente hacia adelante y hacia abajo mientras tiras del talón hacia la mitad de las nalgas. Puede que sólo tengas que moverte entre 2 y 5 cm. hacia adelante para crear la sensación de estiramiento. Mantén un ligero estiramiento 15 segundos. Ten cuidado de no sobreestirarte mientras te apoyas hacia adelante.

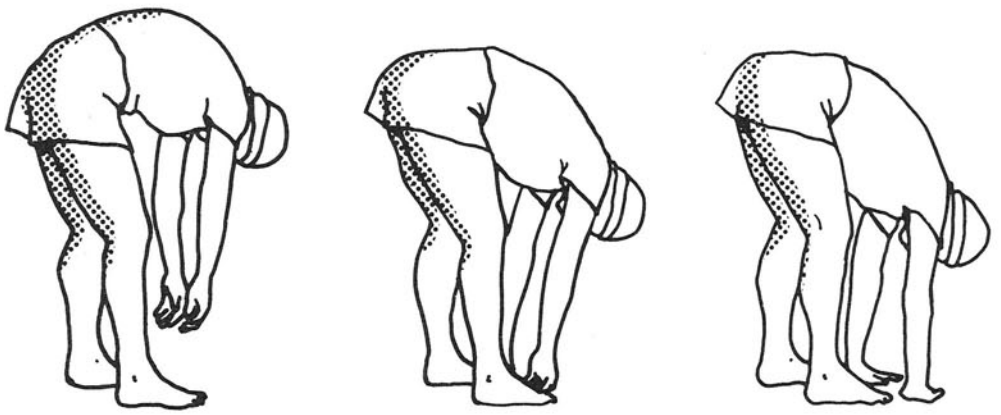
RESUMEN



Es una pena que se desperdicien miles de clases de Educación Física en enseñar únicamente juegos y deportes. Hazte esta pregunta: ¿Qué hago en mi vida diaria que disfrute y que me fue enseñado en la escuela? Resulta asombroso comprobar cuán poco aprendimos en aquellas horas. Podríamos haber aprendido a cuidarnos, a no envejecer antes de tiempo y a evitar el sufrimiento causado por problemas de espalda debidos a malos hábitos. Ahora, sin embargo, estamos estudiando lo que tendríamos que haber aprendido en la escuela; y la verdad, no hemos empezado demasiado pronto.

Estiramientos para la parte inferior de la

espalda, caderas, ingles y corvas



Empieza de pie, con los pies separados la distancia que hay de un hombro a otro y señalando hacia el frente. Dóblate con lentitud hacia adelante desde las caderas. Mantén siempre las rodillas ligeramente dobladas durante el estiramiento (2 ó 3 cm.) para que la parte inferior de la espalda no se encuentre presionada. Deja relajados el cuello y los brazos. Alcanza el punto en que sientas un ligero estiramiento en la parte de atrás de las piernas. Estírate en esta fase fácil entre 15 y 25 segundos, hasta que estés relajado. Para ello, concéntrate mentalmente en la zona que se estira. No te estires con las rodillas bloqueadas ni haciendo movimientos de vaivén. Simplemente, mantén un estiramiento fácil. Estírate acorde con lo que te permita tu cuerpo, no intentes llegar a donde no puedes. Sentirás el estiramiento en los tendones de las corvas (parte posterior de los muslos y de las rodillas). La espalda también se estirará, pero menos que las piernas.

Algunos de vosotros podréis tocaros los dedos de los pies, o justo encima de los tobillos. Aunque somos diferentes en flexibilidad, tenemos una cosa en común: estamos todos estirando nuestros músculos.

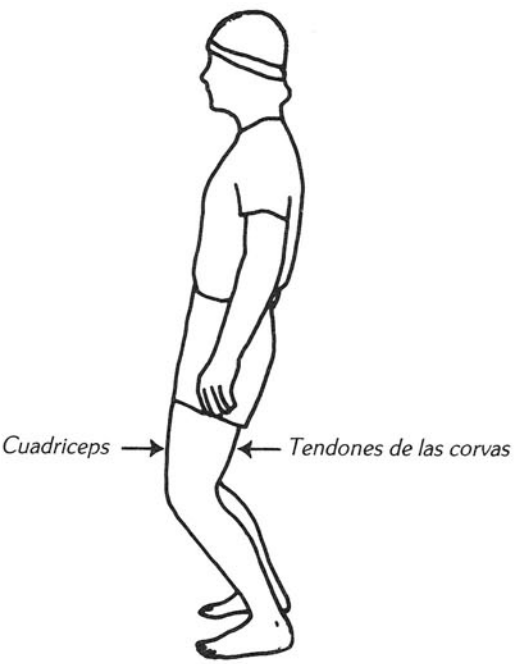
Importante: Siempre que te dobles por la cintura para estirarte, recuerda que tienes que doblar las rodillas ligeramente (2 ó 3 cm.) para

disminuir la presión de la parte inferior de la espalda. Utiliza los grandes músculos de los muslos para levantarte en vez de los pequeños músculos de la parte inferior de la espalda. Nunca te endereces con las rodillas bloqueadas.

Este es un estiramiento particularmente idóneo antes de cualquier trabajo duro, sobre todo por la mañana o cuando el tiempo sea frío. Protegiendo los músculos de la parte inferior de la espalda, prevendrás muchas lesiones.

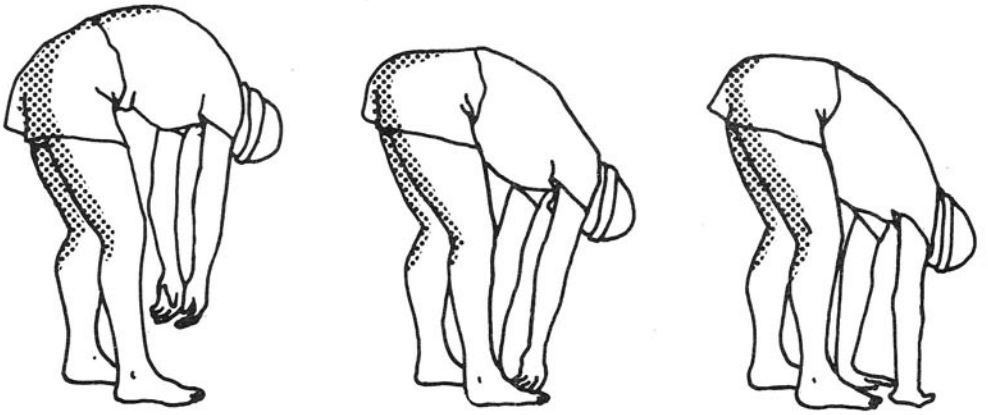
Esta regla es importante cuando tengas que levantar objetos pesados del suelo (mira la pág. 106).

A continuación, colócate con los talones tocando el suelo, los dedos de los pies señalando hacia adelante y los pies separados una distancia como de hombro a hombro. Mantén la posición durante 30 segundos.



En esta posición de rodillas dobladas estás tensando los cuadriceps y relajando los tendones de las corvas. La función primaria de los cuadriceps es enderezar la pierna. La función básica de los tendones de las corvas es doblar las rodillas. Puesto que estos músculos tienen acciones opuestas, tensando los cuadriceps se relajarán los tendones de las corvas.

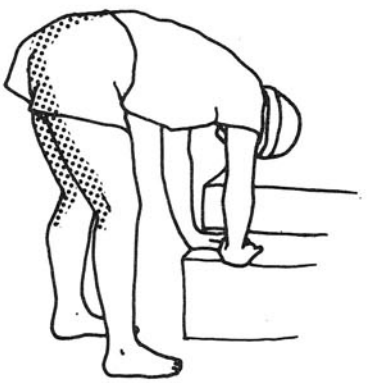
Ahora, mientras mantienes esta posición con las rodillas dobladas, siente la diferencia entre la parte frontal del muslo y la parte trasera. Tendrías que notar duros los cuadriceps mientras los tendones de las corvas estén suaves y relajados. Es más fácil estirar los tendones de las corvas si han sido relajados primero.



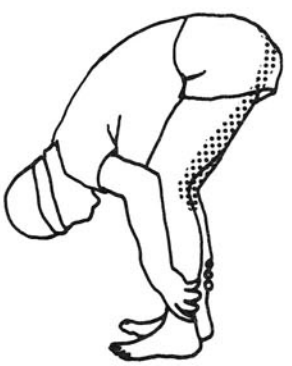
Después de mantener la posición de las rodillas dobladas, levántate y vuélvete a agachar con las rodillas ligeramente dobladas (2 ó 3 cm., repasa la página anterior). No hagas movimientos de vaivén. Probablemente puedes estirarte un poco más. Mantén este estiramiento durante unos segundos.

Recuerda: dobla las rodillas cuando te levantes.

Cuando te estires tienes que estar en una posición estable y cómoda.

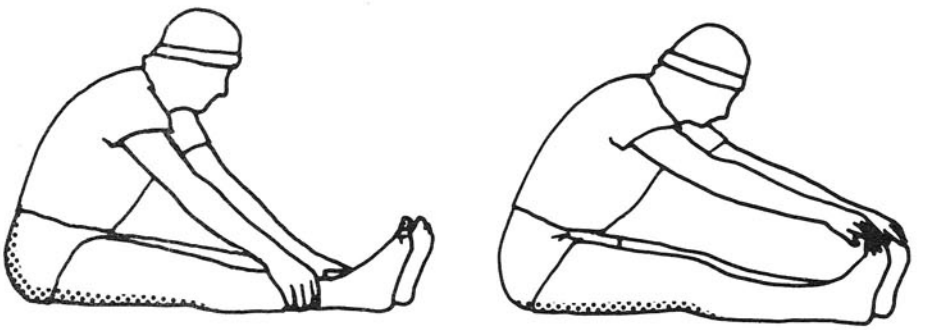


Te será más fácil mantener este estiramiento si puedes distribuir el peso entre los brazos y las piernas. Si no eres capaz de descansar las palmas de las manos en el suelo con las rodillas ligeramente dobladas (mucha gente no puede), entonces utiliza una escalera, algún objeto o un montón de libros para poder descansar las manos. Procura conseguir un estiramiento ligero y homogéneo. Halla un equilibrio entre las manos y los pies de tal manera que puedas relajarte.

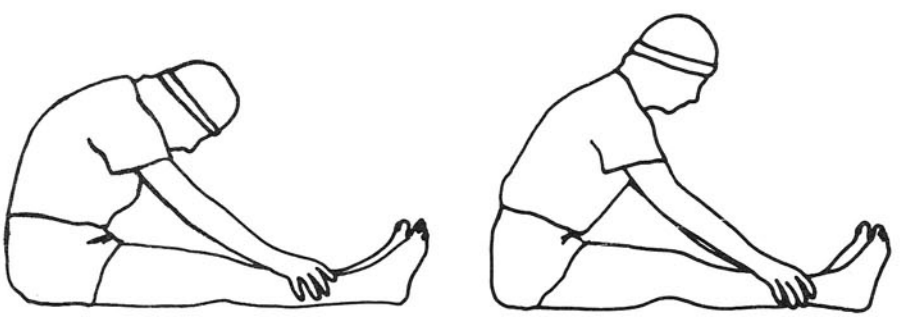


Otra variación de este estiramiento es coger con las manos la parte trasera de las piernas en la zona de la pantorrilla o del tobillo. Tirando de

la parte superior del cuerpo hacia abajo aumentarás el estiramiento en las piernas y en la espalda, mientras te concentras en relajarte en una posición estable. No vayas demasiado lejos. Tira de ti hacia abajo sólo hasta donde puedas estar relajado. Estírate y manténte. Deja las rodillas ligeramente dobladas.



A continuación, siéntate con las piernas estiradas y los pies hacia arriba; los talones no tendrían que estar separados más de 15 cm. Dóblate desde las caderas para conseguir un estiramiento fácil. Manténlo 20 segundos. Probablemente lo sientas justo detrás de las rodillas y en la parte trasera de los muslos. Puede que también notes un estiramiento en la parte inferior de la espalda si la tienes tensa.



No hundas la cabeza hacia adelante mientras empiezas este estiramiento. Intenta evitar que las caderas se curven hacia atrás (dibujo izquierdo). Piensa que doblas las caderas sin redondear la parte inferior de la espalda (dibujo derecho).

Puede que tengas que sentarte contra una pared para que la parte in-

ferior de la espalda esté recta. Esta posición en sí misma puede constituir un estiramiento suficiente si estás muy tenso.

Si tienes problemas para encontrar una zona donde colocar las manos para estirarte y relajarte, entonces ayúdate con una toalla. Colócala alrededor de los pies, agárrala por los extremos y tira de ti hacia adelante, desde las caderas, hasta donde puedas llegar relajado a la vez que consigues un estiramiento. Tira hacia delante con los brazos estirados. Avanza por la toalla con los dedos hasta que sientas bien el estiramiento.

Si te parece que este estiramiento presiona demasiado la parte inferior de la espalda o si has tenido problemas en esa zona, haz los estiramientos de la página 36. Los notarás más confortables.

Ten cuidado cuando te estires con las dos piernas delante de ti o cuando te inclines hacia adelante desde las caderas. No debes sobreestirarte en estas posiciones. Como probablemente la parte posterior de cada pierna difiere en tensión y tirantez, no conviene estirar las dos al mismo tiempo si tienes problemas en la parte inferior de la espalda. Cuando una pierna o las dos estén demasiado tensas, es difícil estirarlas al mismo tiempo y conseguir el estiramiento adecuado para cada una. Para la espalda es mejor y más sencillo estirar cada pierna por separado.

Para estirar la zona de las ingles. Pon juntas las plantas de los pies y cógete los dedos. Tira de ti hacia adelante con suavidad, doblándote

desde las caderas, hasta que experimentes un buen estiramiento en las ingles. Puede que también sientas un estiramiento en la espalda. Manténlo 40 segundos. No realices el movimiento inicial del estiramiento desde la cabeza y los hombros. Muévete desde las caderas (repasa la página 15). Intenta poner los codos por fuera de las piernas de tal manera que la posición de estiramiento tenga estabilidad y equilibrio. Es más fácil estirarse cuando te encuentras perfectamente estable.

Recuerda: no hagas movimientos de vaivén cuando te estires. Halla el lugar que sea adecuadamente confortable y que te permita estirarte y relajarte al mismo tiempo.

Si tienes problemas inclinándote hacia adelante, quizás los talones estén demasiado cerca de las ingles (dibujo izquierdo). Si es así, saca los pies más enfrente de ti. Esto te permitirá ganar movimiento hacia adelante (dibujo derecho).

Variaciones:
Cógete los pies con una mano, con el codo en la parte interior de la pierna para sujetarla y estabilizarla. A continuación, con la otra mano colocada en la parte interior de la pierna (*no sobre la rodilla*), empuja suavemente hacia abajo para estirar una parte de la ingle. Este es un estiramiento muy bueno para la gente que quiere flexibilizar una ingle tensa a fin de que las rodillas puedan caer más naturalmente.

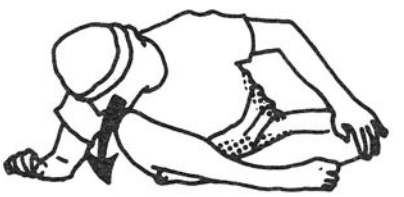
Haciendo que las manos ejerzan una ligera resistencia en la parte interior de los muslos opuestos respectivos, intenta juntar las rodillas lo suficiente para contraer los músculos de las ingles. Mantén esta tensión estabilizadora de 5 a 8 segundos, luego relájate y estira las ingles como en los estiramientos precedentes. Esto ayudará a relajar una zona tensa de la ingle. Esta técnica de tensión-relax-estiramiento es valiosa para atletas que han tenido problemas en la ingle.

Otra forma de estirar los músculos apretados de la ingle es sentarse contra una pared o algo que te dé apoyo. Con la espalda derecha y las plantas de los pies juntas, utiliza las manos para empujar suavemente hacia abajo en la parte interior del muslo (no *sobre* las rodillas, sino un poco más arriba de ellas). Empuja suavemente hasta conseguir un estiramiento bueno y homogéneo. Manténlo y relájate 30 segundos.

También es posible hacer este estiramiento con un compañero. Sentáos espalda con espalda para conseguir estabilidad.

Si has tenido problemas al sentarte con las piernas cruzadas descubrirás que estos ejercicios de ingles te empezarán a hacer esa posición más fácil. Una posición muy buena que estira la parte posterior y el in-

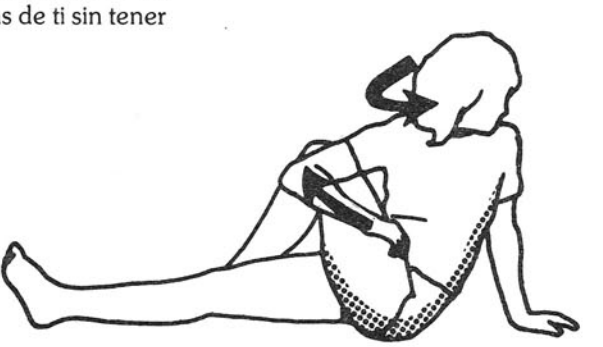
terior de las piernas se hace partiendo de la posición de sentado con las piernas cruzadas e inclinándose luego hacia adelante hasta sentir un estiramiento bueno y confortable. Si puedes saca los codos enfrente de ti. Mantén la posición y relájate. Resulta verdaderamente agradable para la parte inferior de la espalda y es un estiramiento muy simple para la mayoría de las personas.



Una variación es bajar la parte superior del cuerpo encima de una rodilla en vez de recto hacia adelante. Es bueno para las caderas. Piensa en doblarte desde las caderas.

El giro espinal:

El giro espinal es bueno para la parte superior e inferior de la espalda, lateral de las caderas y caja torácica. También beneficia a los órganos internos y ayuda a mantener la línea de la cintura. Será de ayuda en tu capacidad para girarte hacia los lados o para mirar detras de ti sin tener que girar el cuerpo entero.

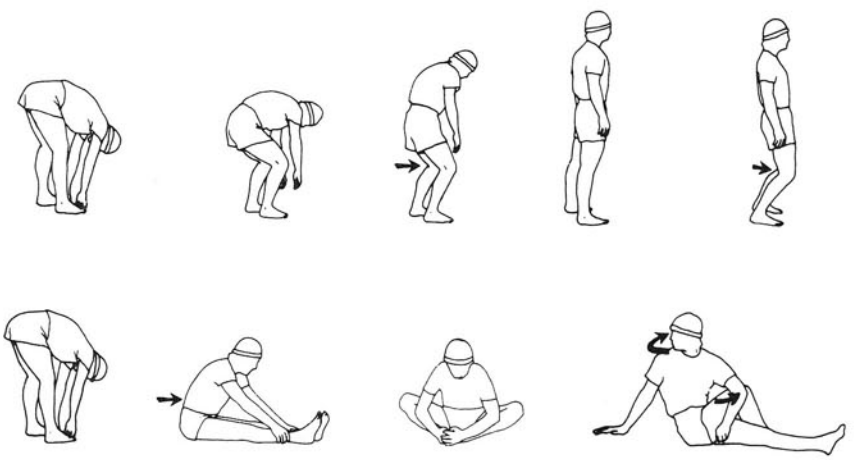


Siéntate con la pierna derecha estirada. Dobla la izquierda, cruza el pie izquierdo por encima y déjalo descansar al lado de la parte exterior de la rodilla derecha. Luego dobla el codo derecho y colócalo en la parte exterior de la parte inferior del muslo izquierdo, justo por encima de la rodilla. Durante el estiramiento utiliza el codo para mantener esta pierna fija con una presión controlada hacia el interior.

A continuación, con la mano izquierda descansando detrás de ti, gira lentamente la cabeza para mirar por encima de tu hombro izquierdo, y, al mismo tiempo, rotar la parte superior del cuerpo hacia el brazo y mano izquierdos. Mientras giras la parte superior del cuerpo, piensa que giras las caderas en la misma dirección (aunque las caderas no se moverán puesto que el codo derecho mantiene quieta la pierna izquierda). Este ejercicio tendría que estirar la parte inferior de la espalda y el lado de la cadera. Manténlo 15 segundos. Trabaja ambos lados. No contengas la respiración: respira con tranquilidad.

Variación: Tira de la rodilla atravesando el cuerpo hacia el hombro contrario hasta sentir un estiramiento fácil en el lateral de la cadera. Manténlo 30 segundos. Trabaja ambos lados.

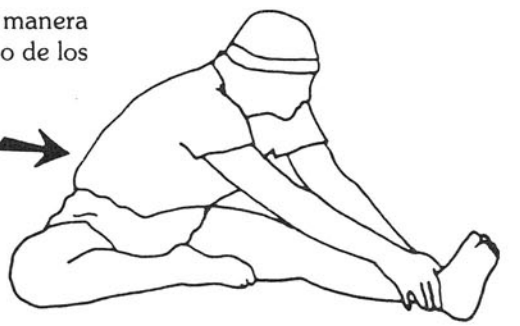
RESUMEN



Las personas tienden a dedicar más tiempo a la primera pierna, brazo o zona que estiran, y generalmente estiran primero su lado más flexible o "fácil". A causa de esta tendencia natural se dedica más tiempo al lado "bueno" y menos al "malo". Con vistas a igualar esta diferencia de flexibilidad en el cuerpo, estira primero tu lado tenso. Esto te ayudará a flexibilizarte considerablemente.

Repaso de algunas técnicas básicas

- No te estires demasiado, especialmente al principio. Consigue un ligero estiramiento y auméntalo después de que te notes relajado.
- Mantén el estiramiento en una posición confortable; la tensión del estiramiento tendría que disminuir a medida que lo mantienes.
- Respira lenta, profunda y naturalmente —exhala cuando te inclines hacia adelante. No te estires hasta el punto en que no puedas respirar normalmente.
- No hagas movimientos de vaivén, pues eso atiranta los mismos músculos que intentas estirar. Estírate y manténte en la posición.
- Piensa en la zona que estás estirando. Siente el estiramiento. Si la tensión aumenta mientras te estiras es que te estás sobreestirando. Suéltate un poco y adopta una posición más confortable.
- No intentes ser flexible. Aprende simplemente a estirarte de manera apropiada. La flexibilidad vendrá con el tiempo y es sólo uno de los muchos frutos del estirarse.



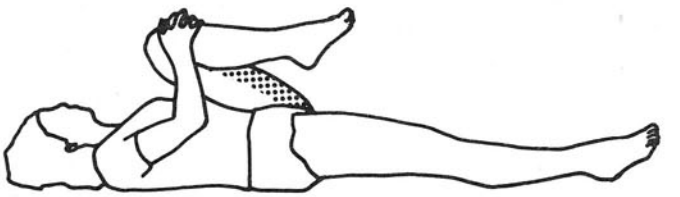
Otras cosas a tener en cuenta

- Nuestro cuerpo varía cada día. Unos días estamos más tensos o sueltos que otros.
- Tienes control sobre lo que sientes por lo que haces.
- La regularidad y la relajación son los factores más importantes del estiramiento. Si empiezas a estirarte regularmente te harás más activo y estarás más en forma de una manera natural.
- No te compares con otros. Incluso si eres muy rígido o inflexible, no dejes que esto detenga los ejercicios de estiramiento y tu mejora personal.
- El estiramiento adecuado significa estirarse dentro de tus propios límites, relajado y sin comparaciones.
- El estiramiento tiene el cuerpo preparado para el movimiento.
- Estírate cuando te apetezca. Siempre te hará sentir bien.

Estiramientos para la

espalda

Lo mejor es estirarse en una superficie firme pero no dura, especialmente con estos ejercicios para la espalda. Si la superficie fuese muy dura no podrías relajarte tan fácilmente.



Échate sobre la espalda y tira de la pierna izquierda hacia el pecho. Si es posible, mantén la parte posterior de la cabeza tocando la estera, pero no te fuerces. Si no puedes hacerlo con la cabeza en esta posición, no te preocupes. Mantén la otra pierna lo más estirada que puedas, sin forzarla. Repítelo con la otra pierna. Este estiramiento ayuda a soltar lentamente los músculos de la espalda y los tendones de las corvas. Manténlo 30 segundos.

No lo practiques en una superficie dura: utiliza una estera o una alfombra. En posición de sentado, cógete las rodillas con las manos y tira de ellas hacia el pecho. Rueda suavemente hacia arriba y hacia abajo de la espina dorsal, manteniendo la barbilla inclinada hacia el pecho. Esto estirará los músculos que están alrededor de la columna vertebral.

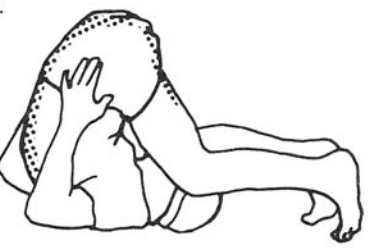
Intenta rodar de forma homogénea y controlada. Rueda hacia delante y atrás de 4 a 8 veces o hasta que notes que la espalda empieza a ablandarse. No te apresures. No te excedas: desarrolla *gradualmente* tu bienestar físico.

A continuación rodamos la columna cruzando alternativamente la parte inferior de las piernas y tirando hacia abajo. Comienza el rodamiento en la misma posición de sentado del ejercicio anterior. Mientras ruedas hacia atrás, cruza la parte inferior de las piernas y, al mismo tiempo, tira de los pies (desde fuera) hacia el pecho. Luego suelta los

pies mientras ruedas de vuelta a la posición de sentado con los pies juntos y descruzados. (Empieza siempre cada rodamiento con las piernas sin cruzar.) En cada repetición, alterna el cruce de la parte inferior de las piernas de tal manera que en la fase de tirar hacia abajo la parte inferior de la espalda se estire homogéneamente en los dos lados. Haz de 6 a 8 repeticiones.

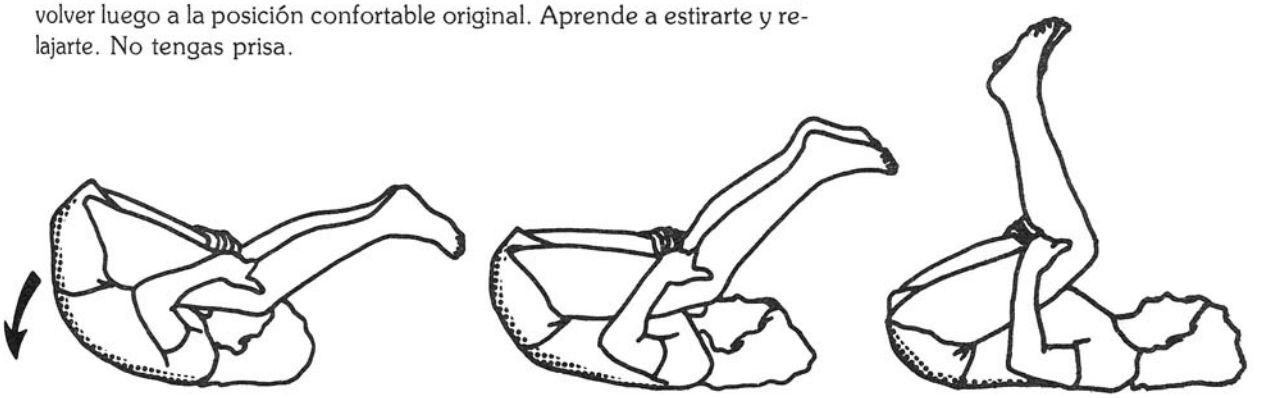
Precaución: *Si tienes la espalda extremadamente tensa, no la estires demasiado al principio*. Asimila la técnica y equilíbrate; tira siempre de las piernas hacia el pecho de una manera constante y fácil. Trabaja despacio y sin prisas, concéntrate en relajarte y desarrolla la paciencia.

Tómate tu tiempo estirando la espalda. No te apresures por acabar los estiramientos. Concéntrate en relajarte en todos los que hagas. Encuentra el estiramiento en el que te sientas bien. No te tortures.



Estiramiento de las piernas sobre la cabeza: Ahora que ya has estirado los músculos de la espalda y se han soltado un poco, rueda lentamente hacia atrás con piernas y pies sobre la cabeza. Mantén las manos en las caderas para apoyar y controlar el estiramiento. Intenta encontrar una posición que sea cómoda y te permita respirar de forma natural. No contengas la respiración o te estires en una posición que te limite el suministro de oxígeno. Una vez que hayas encontrado una posición cómoda, relájate.

Una buena manera de estirar la espalda es hallar una posición confortable, aumentar el estiramiento cambiando ligeramente la posición y volver luego a la posición confortable original. Aprende a estirarte y relajarte. No tengas prisa.

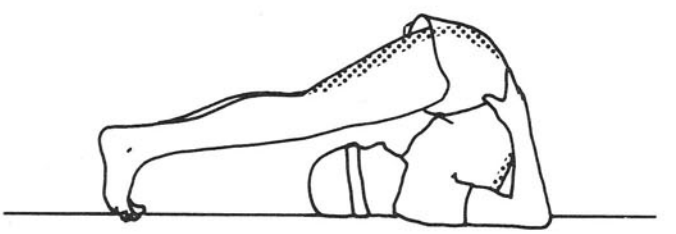


Con las piernas sobre la cabeza, rueda lentamente hacia abajo, intentando hacerlo vértebra a vértebra. Al principio probablemente bajarás muy rápido, pero si practicas la espalda se te soltará y podrás bajar poco a poco, sintiendo cada vértebra.

Pon las manos directamente detrás de las rodilas y *mantén las rodillas dobladas* mientras ruedas hacia abajo. Utiliza brazos y manos para tener las piernas quietas. Esto te dará un mayor control de la velocidad con la que bajas. Mantén la cabeza en el suelo. Puede que tengas que moverla ligeramente para equilibrarte.

Rodar de esta manera, con las piernas por encima de la cabeza y lentamente, es un buen método para descubrir qué parte de la espalda es exactamente la más rígida. La parte o partes de la espalda que te resulten más difíciles de bajar lentamente son las que tienes más tirantes. Puedes estirar esta tirantez e inflexibilidad de la columna si dedicas un poco de tiempo a trabajarla cada día suavemente.

Para intensificar el estiramiento en la espalda cuando bajes de la posición de las piernas sobre la cabeza, coloca los brazos sobre la cabeza y agárrate a algo estable como el borde de la estera o un mueble pesado. Luego, con los brazos ligeramente doblados y algo más las rodillas, baja lentamente notando una vértebra cada vez. Cogiéndote a algo con las manos serás capaz de estirar la espalda de forma más completa. Procede despacio y con control.

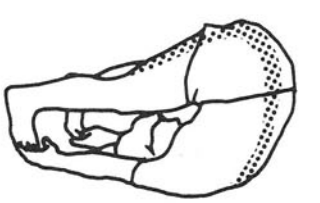


Existen muchas variaciones con las piernas por encima de la cabeza.

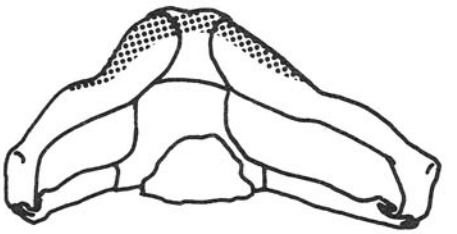
Si no eres capaz de tocar el suelo por detrás de ti con los dedos de los pies, busca una posición confortable con las rodillas dobladas.

O bien dobla las rodillas y extiende las piernas para que descansen a cada lado de la cabeza.

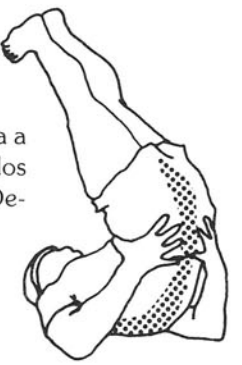
Si eres lo suficientemente flexible, puedes poner las piernas estiradas por encima de la cabeza tocándote los dedos de los pies con los de las manos. Este estiramiento ayuda a estirar los tendones de las corvas algo más y también el centro de la parte inferior de la espalda.



También puedes poner los brazos enfrente del cuerpo mientras mantienes las piernas casi estiradas.



También es posible estirar las ingles en esta posición de las piernas por encima de la cabeza.



Si tus músculos abdominales son lo suficientemente fuertes, empieza a experimentar una posición en la que te sostengas a medias con los hombros, colocando las manos en las caderas para equilibrarte. Desarrolla el equilibrio.

En todas estas posiciones sentirás y verás la parte central del cuerpo. Si estos estiramientos te resultan muy duros y no te dejaran respirar, puede que estés colocando demasiado peso en un lugar inadecuado. Cuando el cuerpo pueda estar relajado en cualquiera de estas variaciones de piernas sobre la cabeza entonces es que estás trabajando con más eficiencia.

Colocar las piernas por encima de la cabeza constituye un buen estiramiento para reducir la grasa abdominal y estirar la espalda. Al elevar los pies mejora el retorno sanguíneo en los miembros inferiores.

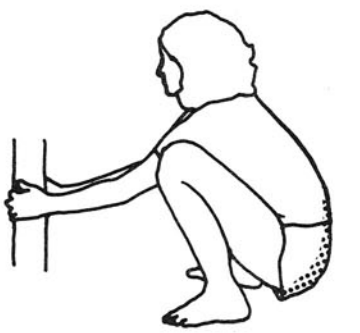
Muchos sentimos cansancio en la parte inferior de la espalda por permanecer demasiadas horas de pie o sentados. Ponerse en cuclillas ayuda a reducir esta tensión.

Desde la posición de estar de pie, ponte en cuclillas con los pies tocando el suelo en su totalidad y los dedos señalando hacia afuera formando ángulos de aproximadamente 15°. Tienes que separar los talones entre 10 y 30 cm. La distancia depende de lo flexible que seas, de que el estiramiento se te vaya haciendo familiar o de qué zonas quieras estirar. La posición en cuclillas estira la parte frontal de las piernas, las rodillas, la espalda, los tobillos, los tendones de Aquiles y la parte interna de las ingles. Mantén las rodillas por fuera de los hombros. Las rodillas tendrían que estar directamente por encima de los dedos gordos del pie en esta posición en cuclillas. Permanece de una forma cómoda durante 30 segundos. Para mucha gente esto será fácil, para otros muy difícil.

Variaciones: Al principio quizá tengas problemas con el equilibrio: generalmente te caerás hacia atrás debido a que los tobillos y los tendones de Aquiles están tensos. Si no puedes ponerte en cuclillas como se muestra en la página 65 existen otras formas de aprender esta posición.

Intenta ponerte en cuclillas en una pendiente o falda de una colina

o bien apoyando la espalda en una pared.

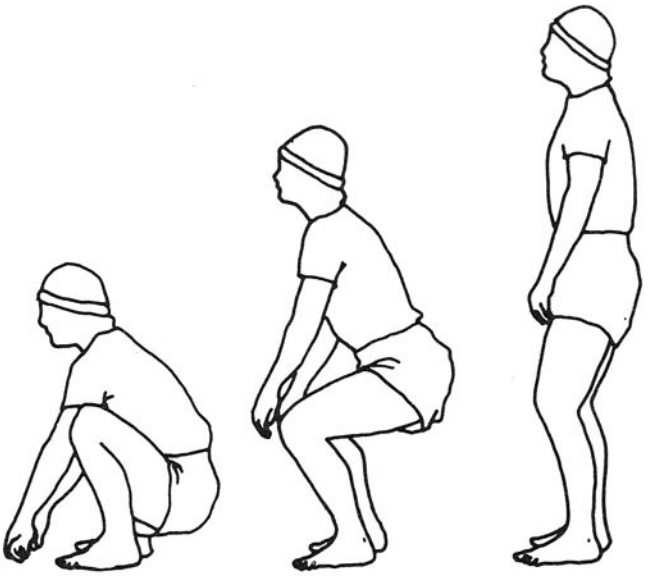


También puedes utilizar una valla o un poste para no perder el equilibrio, cogiéndolo con las manos.

Estar en cuclillas se torna una posición muy confortable y ayuda a aliviar cualquier tensión en la parte inferior de la espalda.

Ten cuidado si has tenido algún problema en las rodillas. Si el dolor aparece no continúes haciendo el estiramiento.

Para aumentar el estiramiento en la ingles coloca los codos en la parte interior de los muslos y empuja suavemente hacia afuera con ellos codos mientras te inclinas ligeramente hacia adelante desde las caderas. Tus dedos pulgares tendrían que estar en la parte interior de los pies y los otros cogiendo los empeines. Mantén este estiramiento 20 segundos. No te sobreestires. Si tienes problemas con el equilibrio, eleva los talones ligeramente.



Para incorporarte desde la posición en cuclillas, tira de la barbilla ligeramente hacia afuera y sube con la espalda recta y *dejando que los cuadriceps realicen todo el trabajo*. No hundas la cabeza mientras te incorporas: esto ejercería demasiada presión en la parte inferior de la espalda.

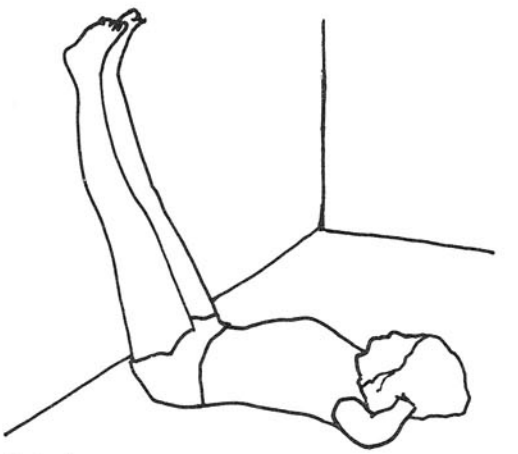
RESUMEN

Mantener las tensiones de estiramiento adecuadas durante un período de tiempo permite al cuerpo adaptarse a estas nuevas posiciones. La zona que se esté estirando se adaptará pronto a la ligera tensión y el cuerpo asumirá gradualmente las nuevas posiciones sin esa tirantez que se siente al principio.

Revitalizar las piernas

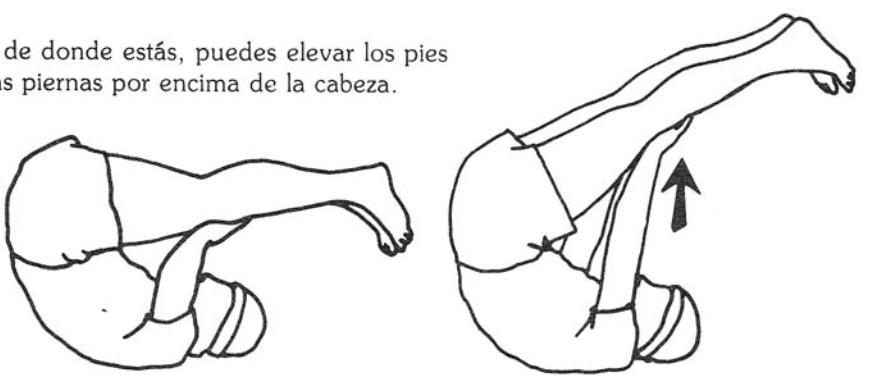
elevando los pies

Elevar los pies antes y después de la actividad es un excelente método para revitalizar las piernas. Ayuda a mantenerlas ligeras con la suficiente consistencia energética para la vida y la actividad diarias. Es una forma maravillosa de descansar y relajar pies cansados por haber estado demasiado rato de pie. Ayuda a que el cuerpo entero se sienta bien. Además es una manera sencilla de prevenir o aliviar las venas varicosas. Conviene elevar los pies por lo menos dos veces al día durante 2 ó 3 minutos para revitalizarse y relajarse.



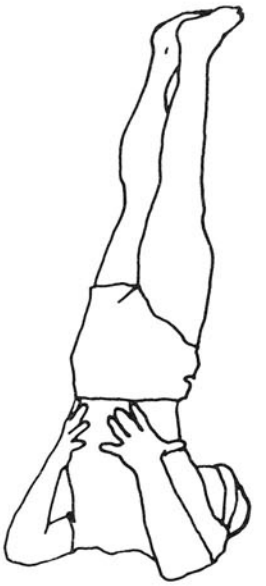
Si te echas en el suelo y descansas los pies contra una pared los habrás elevado de una manera muy sencilla. La parte inferior de la espalda debe estar tocando el suelo. Las nalgas deben estar por lo menos a 7 u 8 cm. de la pared.

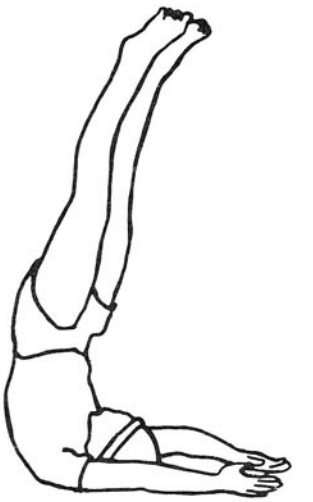
Si no tienes una pared cerca de donde estás, puedes elevar los pies partiendo de la posición de las piernas por encima de la cabeza.



Pon las palmas de las manos sobre las rodillas con los dedos señalando hacia los dedos de los pies. Estira o bloquea los brazos. Si relajas las caderas, los brazos cuidarán del peso de las piernas. Esto es una posición muy relajante. En Hatha Yoga (el yoga de las posturas) se llama la "pose de la tranquilidad". Hay un punto de equilibrio en la parte posterior de la cabeza y en la parte de arriba de la columna cuando permaneces en esta posición. El equilibrio es difícil de encontrar, pero no tanto como pudiera parecer al principio. Dedícale por lo menos de 10 ó 12 intentos. Un poco de práctica lo hace más sencillo.

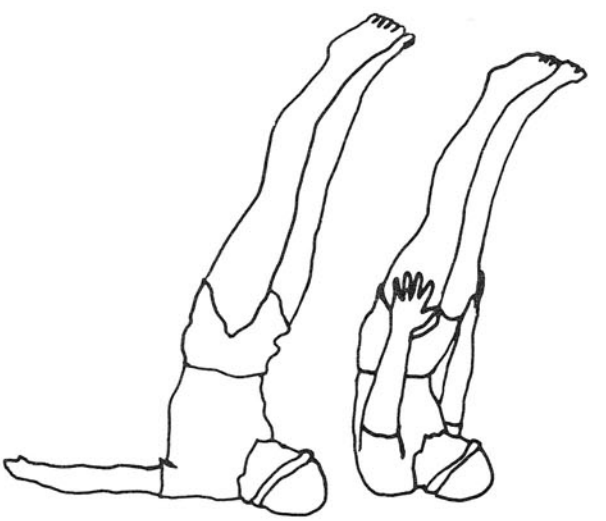
Sostenerse sobre los hombros también es excelente para elevar los pies. Cuando empieces a trabajar sosteniéndote sobre los hombros es importante poseer unos músculos abdominales fuertes.





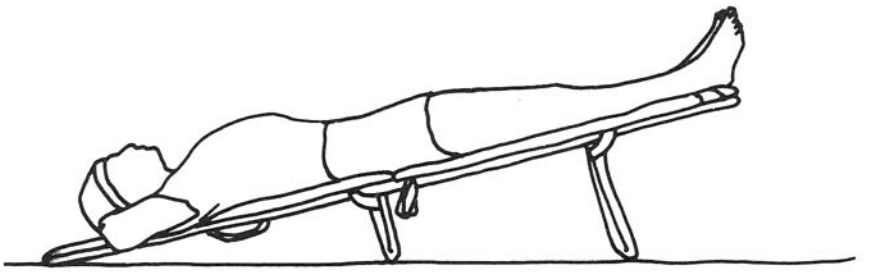
Conserva las manos detrás de las caderas e intenta mantener las piernas sobre la cabeza. Las manos en la cadera te proporcionarán equilibrio y apoyo. Atiranta los músculos de los glúteos como sostén de la zona pélvica a fin de conseguir una postura más erecta.

Una vez que esta posición se te haga fácil y se te fortalezcan los abdominales, puedes soltar los brazos y colocarlos por encima de la cabeza, detrás de la espalda, o rectos a lo largo de las piernas. Esta última posición es avanzada y más difícil.



Empieza a sostenerte con los hombros durante pocos segundos. Aumenta gradualmente el tiempo que sostienes los pies por encima de la cabeza.

Sabemos que el ejercicio regular y el estiramiento son beneficiosos, pero el conocimiento, únicamente, no basta. ***Hacerlo*** *es lo importante, ¿de qué sirve el conocimiento si no lo utilizamos para vivir más intensamente?*

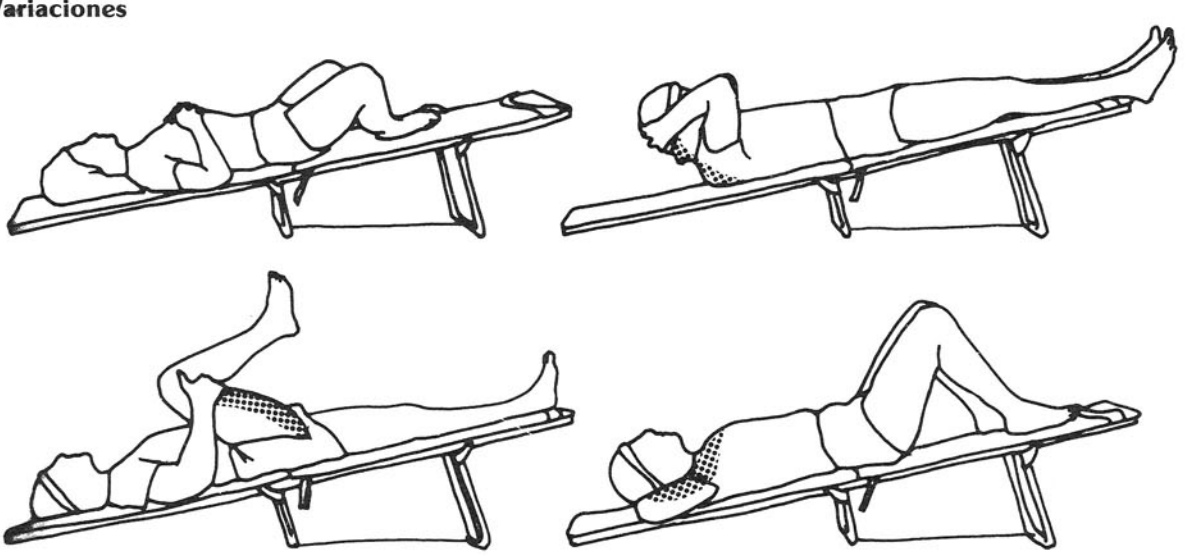


Una excelente forma de elevar los pies es echarte sobre una tabla inclinada. No hagas ejercicios en ella, simplemente échate y relájate unos 5 minutos, aumentando el tiempo gradualmente a 15 ó 20 minutos.

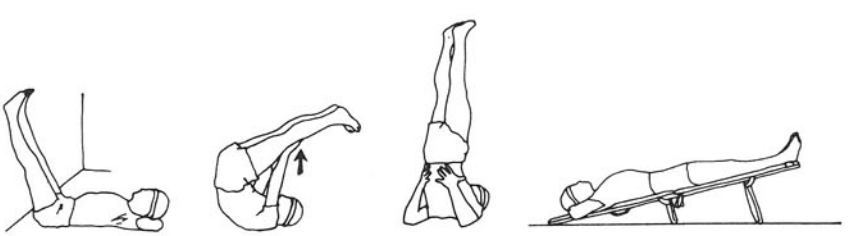
Esta es una buena posición para no sacar estómago y estar delgado. Los órganos internos se colocarán poco a poco en su posición normal (es decir, no caídos ni salidos). Para la gente que quiere sentirse y verse delgada, la tabla inclinada es excelente.

Cuando te levantes de la tabla inclinada, siéntate 2 ó 3 minutos antes de ponerte de pie. Deberías incorporarte despacio desde todas las posiciones de pies elevados para no marearte.

Variaciones



RESUMEN

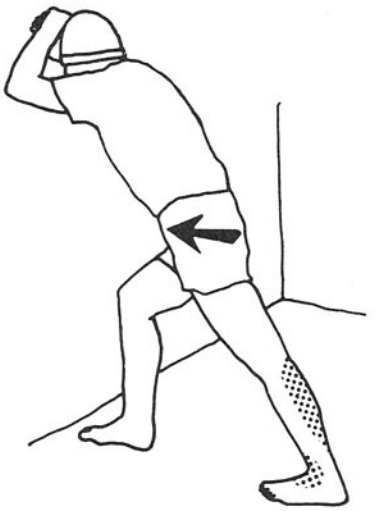


Estiramientos realizados de pie para

piernas y caderas

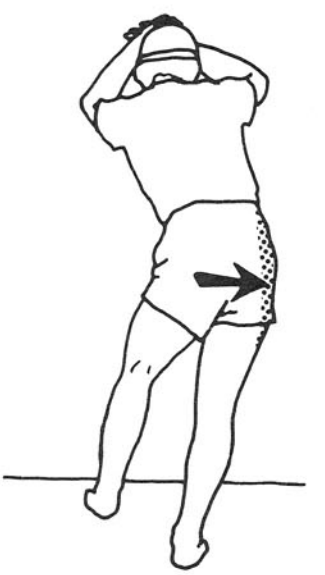
Esta serie de estiramientos te ayudará a correr y a andar. Dará flexibilidad y energía a las piernas. Todos ellos pueden hacerse de pie.

Para estirar la pantorrilla, ponte de pie un poco alejado de un soporte sólido y apóyate sobre él con los antebrazos y con la cabeza descansando sobre las manos. Dobla una pierna y coloca su pie en el suelo frente a ti, con la otra pierna recta detrás tuyo. Mueve lentamente las caderas hacia adelante, manteniendo la parte inferior de la espalda recta. Asegúrate de que el talón de la pierna que está recta no se levanta del suelo y de que los dedos del pie señalan hacia adelante o ligeramente hacia adentro mientras permaneces en la posición. Mantén un estiramiento fácil durante 30 segundos. No hagas vaivenes. Estira la otra pierna.



Para estirar la pantorrilla y el tendón de Aquiles, baja las caderas mientras doblas ligeramente la rodilla. Asegúrate de que la espalda está recta. El pie de atrás tendría que estar ligeramente orientado hacia adentro o recto hacia adelante durante el estiramiento. Mantén el talón bajado. Este estiramiento es bueno para desarrollar la flexibilidad de los tobillos. Manténlo durante 25 segundos. La zona del tendón de Aquiles necesita sólo una *ligera sensación de estiramiento*.

Para estirar la parte exterior de la cadera empieza desde la misma posición que el estiramiento de la pantorrilla. Estira el lado derecho de la cadera girando ligeramente la cadera derecha hacia adentro. Desplaza el costado de la cadera derecha hacia el lado mientras apoyas los hombros muy ligeramente en la dirección opuesta de las caderas. Mantén un estiramiento fácil durante 25 segundos. Trabaja ambos lados. El pie de la pierna de atrás debe señalar recto hacia adelante y el talón debe tocar el suelo.



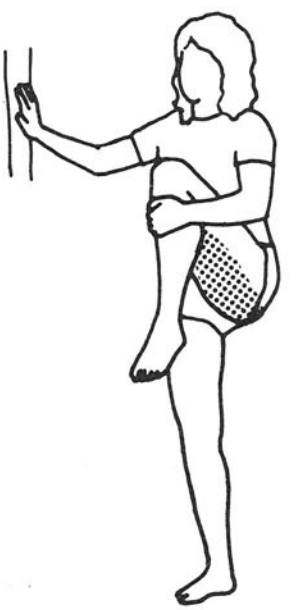
El tendón de Aquiles y el tobillo pueden estirarse de diferentes maneras. Ya hemos explicado cómo hacerlo utilizando una pared como apoyo o bien desde la posición de sentados sobre los talones (ver pág. 47). Si quieres estirar más esta zona puedes utilizar un bordillo o unas escaleras.

Coloca la articulación del dedo gordo del pie en el extremo del bordillo o el peldaño de la escalera, con el resto del pie colgando sobre el borde. Baja el talón por debajo del nivel del bordillo o peldaño. Trabaja despacio y con equilibrio. Puede que tengas que cogerte a la barandilla de la escalera o a un coche para no perder el equilibrio. La pierna del tendón de Aquiles y tobillo que estás estirando debería permanecer recta. Estírate solamente en la fase fácil durante 20 segundos.

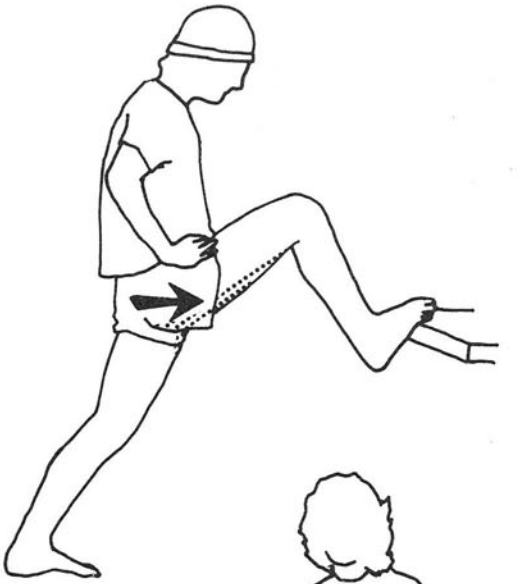
Haz también el estiramiento con la rodilla ligeramente doblada para cambiar la sensación de estiramiento a una parte más alta del tendón de Aquiles.

El siguiente estiramiento es muy bueno tras un trabajo duro o cuando sientas las pantorrillas y el tendón de Aquiles muy agarrotados. Puede hacerse prácticamente en cualquier sitio y proporciona algo de vitalidad a la parte inferior de las piernas.

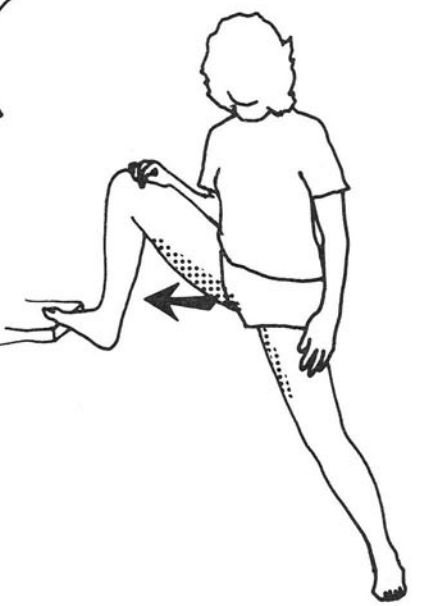
Cógete a algo y tira de la rodilla hacia el pecho, sin apoyarte hacia adelante en cintura o caderas. Esta práctica estira suavemente la parte superior de los tendones de las corvas, las nalgas y las caderas. El pie que permanece en el suelo tendría que señalar recto hacia adelante con la rodilla ligeramente doblada (2 ó 3 cm.). Mantén un estiramiento fácil 30 segundos. Trabaja ambas piernas.

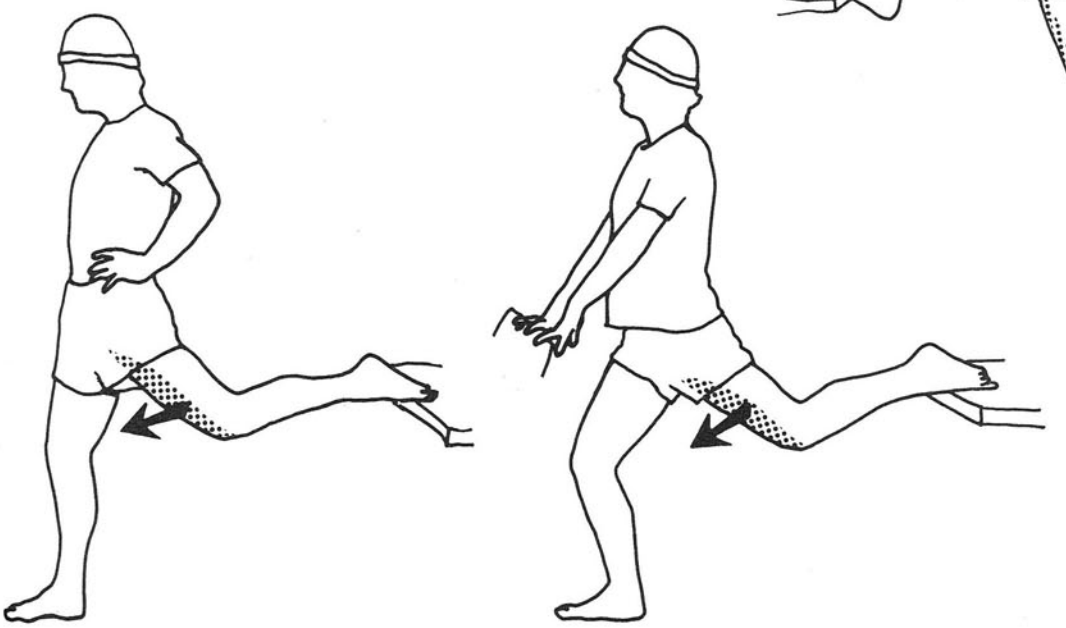


Coloca la articulación del dedo gordo del pie en algo elevado que te sirva de soporte (pared, valla, mesa). Mantén la pierna de abajo señalando hacia adelante. Luego, dobla la rodilla de la pierna que tienes levantada a la vez que mueves las caderas hacia adelante. Esto tendría que estirar las ingles, los tendones de las corvas y la parte frontal de la cadera. Permanece así 30 segundos. Trabaja ambos lados. Si es posible, y como ayuda para el control y el equilibrio, cógete al apoyo con las manos. Con este estiramiento elevarás más fácilmente las rodillas.



Variación: En vez de tener el pie del suelo señalando hacia adelante, gíralo hacia un lado (paralelo al soporte), después estírate como en el dibujo durante 25 segundos. Esto estira la parte interior de los muslos.





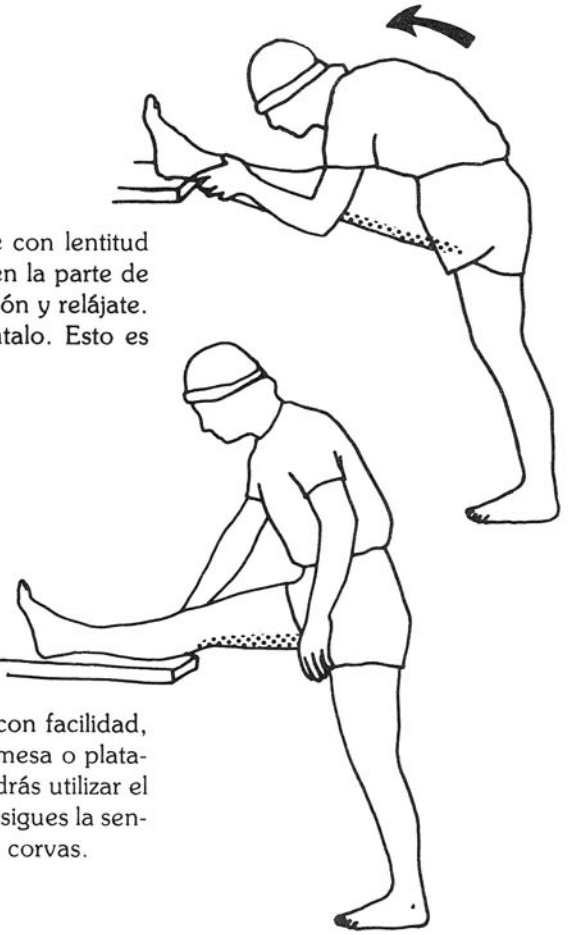
Extiende una pierna por detrás tuyo, poniendo la parte superior del pie sobre una mesa, valla o barra que esté detrás de ti a una altura que te resulte cómoda. Piensa que tiras de la pierna (que la mueves hacia adelante) desde la parte frontal de la cadera hasta crear un estiramiento en esa zona (*iliopsoas*) y los cuadriceps. Flexiona las nalgas mientras haces este estiramiento. Mantén la rodilla que está abajo ligeramente doblada (2 ó 3 cm.) y la parte superior del cuerpo vertical. El pie que está en el suelo tendría que señalar recto hacia adelante. Puedes cambiar el estiramiento doblando ligeramente la rodilla de la pierna que te sostiene un poco más. Mantén un estiramiento fácil 20 segundos. Aprende a sentirte equilibrado y cómodo en este estiramiento por medio de la practica relajada.

Para estirar el cuadriceps y la rodilla, cógete la parte superior del pie *derecho* con la mano *izquierda* y tira suavemente del talón hacia las nalgas. La rodilla se dobla con un ángulo natural cuando te coges el pie con la mano contraria. Es muy bueno hacer este estiramiento en casos de rehabilitación de rodillas o sus problemas. Manténlo 30 segundos para cada pierna.

Una variación de este estiramiento puede hacerse echándose sobre el estómago. Asegúrate de que te estiras sin dolor. Alarga el brazo por detrás de ti y coge la parte superior del pie contrario por el empeine. Tira suavemente del talón hacia la mitad de las nalgas. Permanece así de 8 a 12 segundos.

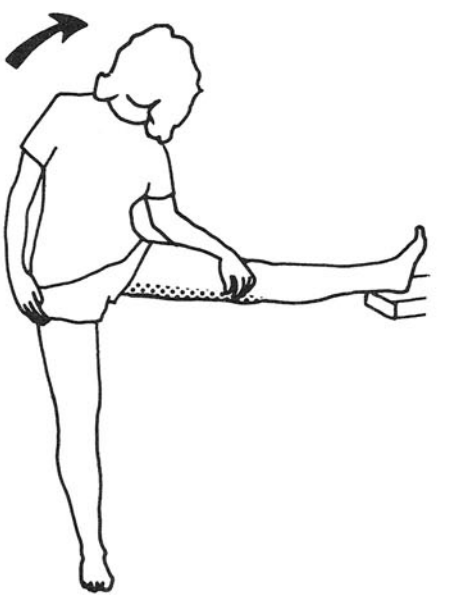
Recuerda que tienes que estirarte bajo control. Comienza donde sea bastante fácil y continúa desde ahí. Los resultados y las mejoras se producirán antes si operas desde un estiramiento fácil a uno evolucionado. Adquiere flexibilidad lentamente. Recuerda: si te fuerzas no podrás experimentar a la perfección los muchos beneficios del estirarse.

Coloca la parte trasera del talón sobre un árbol, valla, mesa o una roca grande que esté a la altura de tu cintura u otra que te sea confortable. Tienes que mantener recta la pierna levantada, así que no te apoyes en algo demasiado alto. Si estás en una pista de entrenamiento, una de esas vallas de saltar te irá bien, puesto que generalmente son de altura ajustable. La pierna que tienes en el suelo tendría que estar ligeramente doblada por la rodilla (2 ó 3 cm.) con el pie dirigido hacia adelante como en una posición para andar o correr.



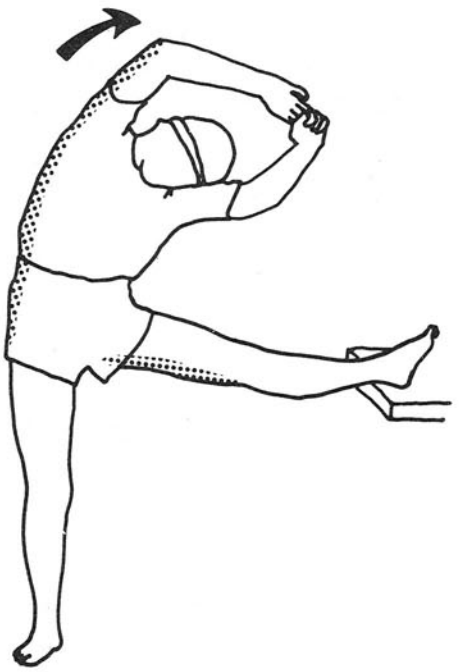
Luego, mientras miras al frente, dóblate hacia adelante con lentitud desde la cintura hasta que notes un buen estiramiento en la parte de atrás de la pierna que tienes levantada. Mantén la posición y relájate. Encuentra el estiramiento fácil, relájate y luego auméntalo. Esto es muy bueno para correr o andar.

Variación: Si no puedes tocarte los dedos de los pies con facilidad, descansa una buena parte de la pierna levantada en la mesa o plataforma situada a una altura cómoda para ti. Entonces podrás utilizar el lado de la mesa para apoyarte y equilibrarte mientras consigues la sensación adecuada de estiramiento en los tendones de las corvas.

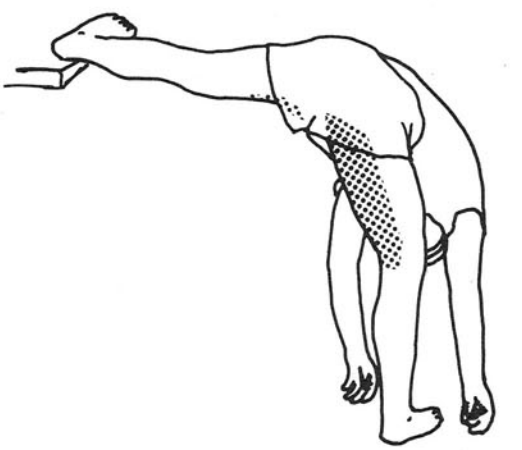


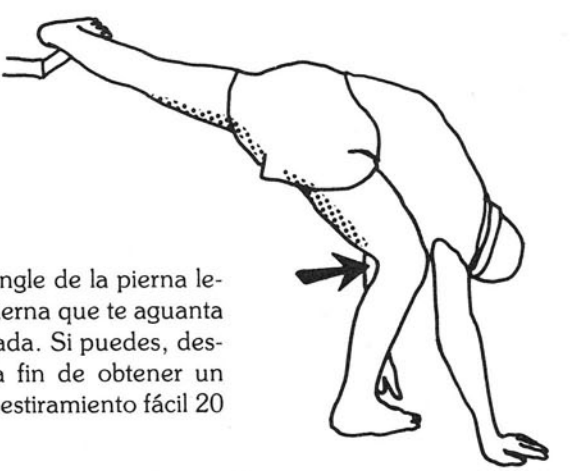
Para estirar la parte interior de la pierna levantada, gira el pie que está en el suelo hasta que quede paralelo al soporte. Encara la parte superior del cuerpo en la misma dirección y gira ligeramente la cadera izquierda hacia adentro. Dóblate despacio hacia el lado bajando el hombro izquierdo hacia la rodilla izquierda. Esto tendría que estirar la parte interior del muslo. Mantén un estiramiento fácil 15 segundos y uno evolucionando durante 20 segundos. Comprueba que la rodilla de la pierna que permanece en el suelo esté ligeramente doblada. Trabaja las dos piernas.

Variación: Para cambiar el estiramiento tira con la mano izquierda de la mano derecha y del brazo hacia arriba por encima de la cabeza. Esto es bueno para los costados de la parte superior del cuerpo y la parte interior de la pierna levantada. Mantén un estiramiento fácil 15 segundos. Trabaja ambos lados y siente y comprueba la diferencia entre ellos. Para hacer este estiramiento tienes que ser razonablemente flexible.



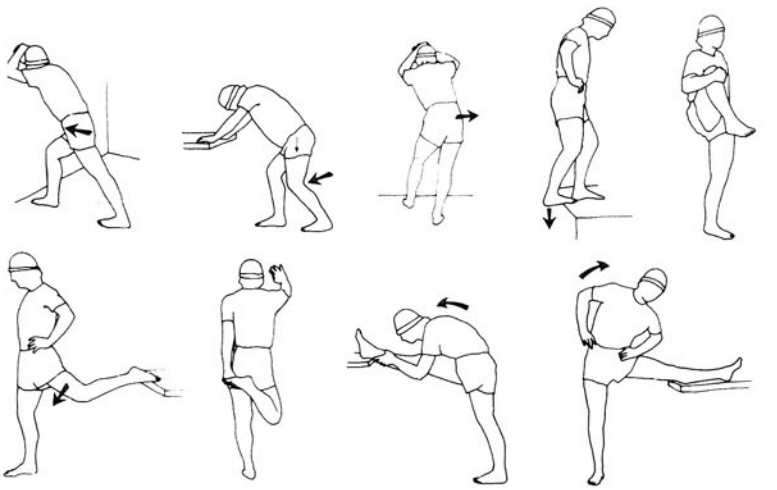
Para cambiar el estiramiento, dóblate desde la cintura hasta el pie que está en el suelo. La pierna levantada tendría que permanecer recta, pero se te girará hacia adentro a medida que te inclines. Mantén esta posición y estira los tendones de las corvas de la pierna que está en el suelo. La rodilla de esta pierna tendría que estar ligeramente flexionada durante el estiramiento (2 ó 3 cm.). Mantén un estiramiento fácil 20 segundos.





Si quieres estirar la zona de la ingle de la pierna levantada, dobla la rodilla de la pierna que te aguanta y mantén recta la pierna levantada. Si puedes, descansa las manos en el suelo a fin de obtener un equilibrio adicional. Mantén un estiramiento fácil 20 segundos.

RESUMEN



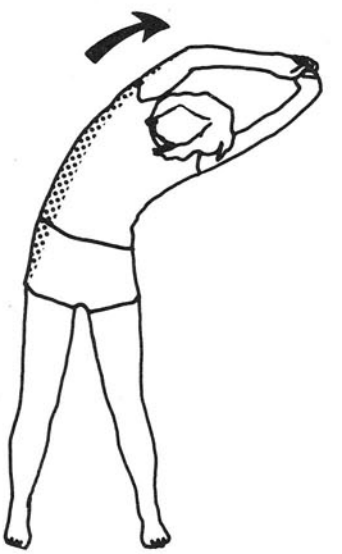
Es importante mantener una buena flexibilidad a lo largo de nuestra vida, de tal manera que cuando envejezcamos podamos evitar los problemas que originan las articulaciones rígidas, los músculos tirantes y las malas posturas. Una de las características que más sobresalen de la vejez es la pérdida de campo de movimiento. Estirarte es quizá la cosa más importante que puedas hacer para mantener el cuerpo flexible.

Estiramientos que se realizan de pie para la

parte superior del cuerpo

Los estiramientos que siguen son excelentes para mantener o recuperar la línea de la cintura. Estiran los músculos de todo el costado, desde el brazo a la cadera. Se hacen de pie y puedes realizarlos a cualquier hora y en cualquier sitio.

Ponte de pie con los pies separados a la distancia de los hombros y con los dedos de los pies señalando hacia adelante. Con las rodillas ligeramente dobladas (2 ó 3 cm.), coloca una mano sobre una cadera como apoyo mientras extiendes el otro brazo hacia arriba y por encima de la cabeza. Ahora, dóblate despacio desde la cintura hacia el lado de la mano que está en la cadera. Siente el buen estiramiento. Manténlo y relájate. Aumenta gradualmente el tiempo que seas capaz de mantenerlo (el fácil va de 10 a 15 segundos). Deshaz siempre un estiramiento lentamente y bajo control. No hagas movimientos bruscos o rápidos.



En vez de utilizar la mano sobre la cadera para apoyarte, extiende ambos brazos por encima de la cabeza. Agarra la mano izquierda con la derecha y dóblate lentamente hacia la derecha, utilizando el brazo derecho para tirar suavemente del izquierdo por encima de la cabeza y hacia el suelo.

Al utilizar un brazo para tirar del otro el estiramiento aumenta a lo largo de la columna y de los costados. *No te sobreestires*. Mantén un estiraminto fácil entre 8 y 10 segundos.

El siguiente estiramiento para la parte superior del cuerpo estira los músculos lateralmente a lo largo de la columna vertebral.

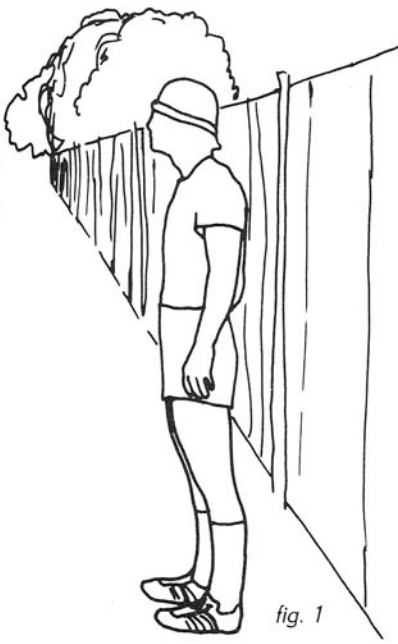
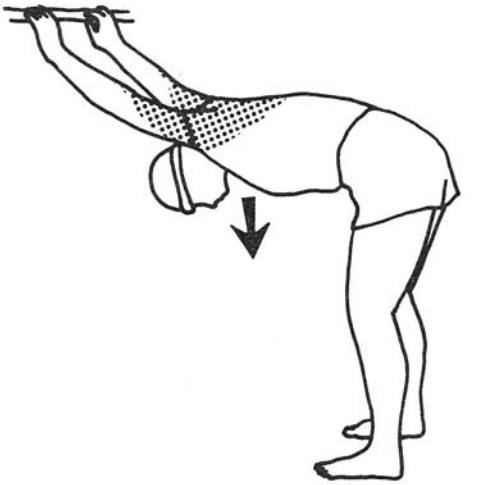


fig. 1

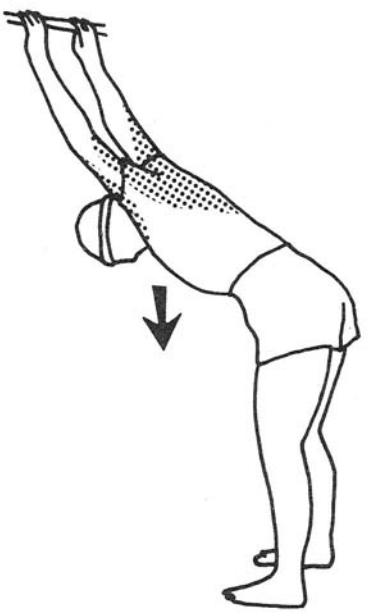
fig. 2

Ponte de pie y de 30 a 60 cm. de una valla o pared dándole la espalda (fig. 1). Con los pies separados la distancia de los hombros y sus dedos señalando hacia adelante, gira con lentitud la parte superior del cuerpo hasta que puedas colocar las manos en la pared fácilmente a la altura de los hombros (fig. 2). Gira en una dirección, toca la pared y vuelve a la posición de partida, entonces gira hacia el otro lado y repite el proceso. Vuelve a cambiar. No te fuerces al intentar girar más de lo que es razonablemente cómodo. Si tienes un problema con las rodillas, realiza este estiramiento muy despacio y con precaución. Permanece relajado y no te fuerces. Manténlo entre 10 y 20 segundos y aumenta el tiempo con la práctica de forma gradual. Deja las rodillas ligeramente dobladas.

Variación: Para cambiar el estiramiento, gira la cabeza y mira por encima de tu hombro derecho. Intenta mantener las caderas encarando hacia adelante y paralelas a la valla. Mantén un estiramiento fácil 10 segundos. Trabaja los dos lados.



Otro estiramiento muy bueno para la parte superior del cuerpo y la espalda es colocar ambas manos —separadas a la distancia de los hombros— en una valla o borde y dejar caer la parte superior del cuerpo. Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas (2 ó 3 cm.) Dobla siempre las rodillas cuando deshagas este estiramiento. Las caderas tienen que estar directamente por encima de los pies.



Ahora, dobla las rodillas un poco más y siente cómo cambia el estiramiento. Coloca las manos a diferentes alturas para modificar la zona de estiramiento. Cuando te familiarices con este estiramiento podrás estirar realmente la columna. Es excelente si has estado sobrecargando la parte superior de la espalda y los hombros todo el día. Te quitará las molestias de tener la parte superior de la espalda cansada. Encuentra un estiramiento que puedas mantener por lo menos 30 segundos.

La parte superior de la nevera o una estantería te pueden servir. Hazlo despacio. Puede realizarse casi en cualquier sitio: todo lo necesario es un poco de intención y practicarlo.

Para aumentar y cambiar la zona de estiramiento de otra manera, pon una pierna detrás y cruzando la línea que divide tu cuerpo en dos mitades (línea media), mientras te inclinas en la dirección opuesta. Esto estirará esas zonas difíciles de alcanzar de la parte superior del cuerpo.

Encuentro estos estiramientos de brazos y hombros muy buenos antes y después de correr. Permiten tener la parte superior del cuerpo más relajada y un movimiento de brazos más libre. También son buenos

cuando tengas que hacer algún trabajo que requiera levantar pesos o como calentamiento para cualquier actividad con la parte superior del cuerpo, como el tenis, béisbol, balonmano, etc.

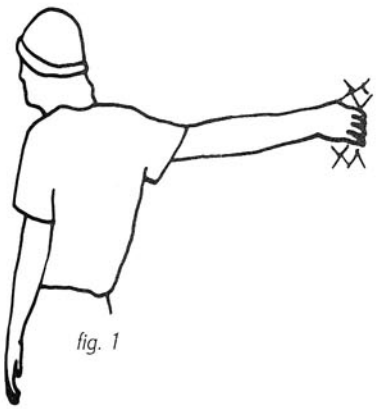


fig. 1

fig. 2

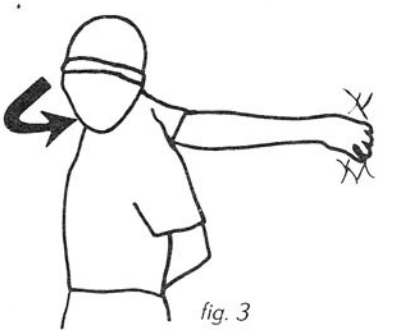
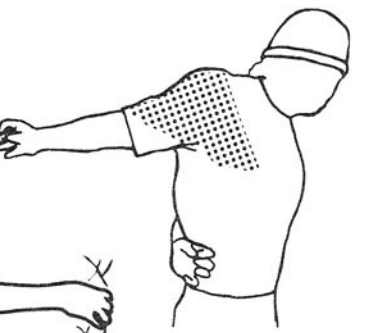


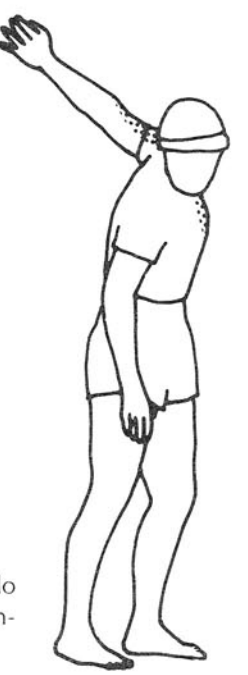
fig. 3



Visto desde la otra parte de la valla

Este estiramiento afecta a la parte frontal de los hombros y los brazos, y requiere una valla metálica, un portal o una pared. Encara la valla y agárrate a ella (o presiona contra ella) con la mano derecha a la altura del hombro (fig. 1). A continuación, pasa el otro brazo por la espalda y agarra la valla (o lo que estés usando) como en la fig. 2. Luego, mira por encima del hombro izquierdo en dirección a la mano derecha. Mantén el hombro cerca de la valla mientras giras lentamente la cabeza (fig. 3). El intentar mirar a la mano derecha que tienes detrás te proporciona un estiramiento en la parte frontal de los hombros.

Estira el otro lado. Hazlo despacio y bajo control. La sensación de un buen estiramiento es lo más importante, *y no cuánto te puedas estirar*.



Variación: Estira brazo y hombro en ángulos diferentes. Cada ángulo estirará el brazo y el hombro de manera distinta. Mantén el estiramiento 10 segundos.

Este es otro estiramiento que puedes hacer con una valla metálica o una pared para apoyarte y equilibrarte.

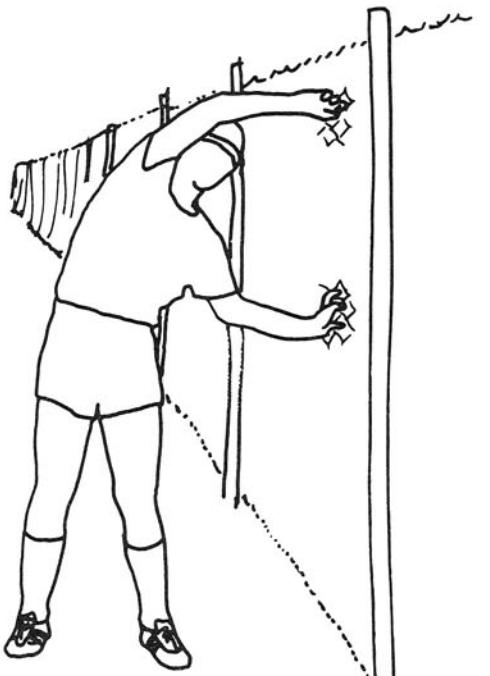


fig. 1

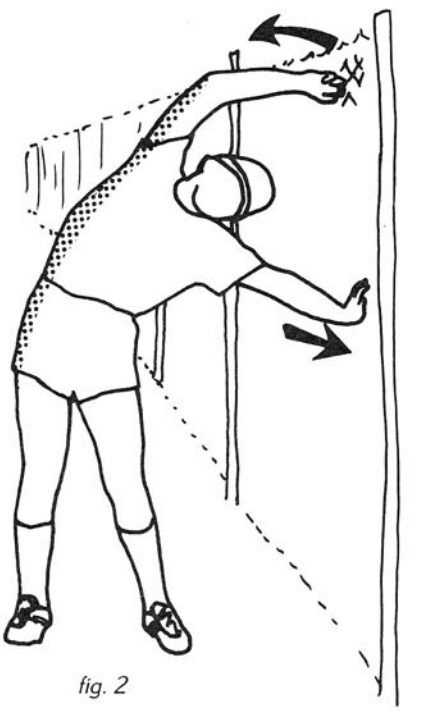


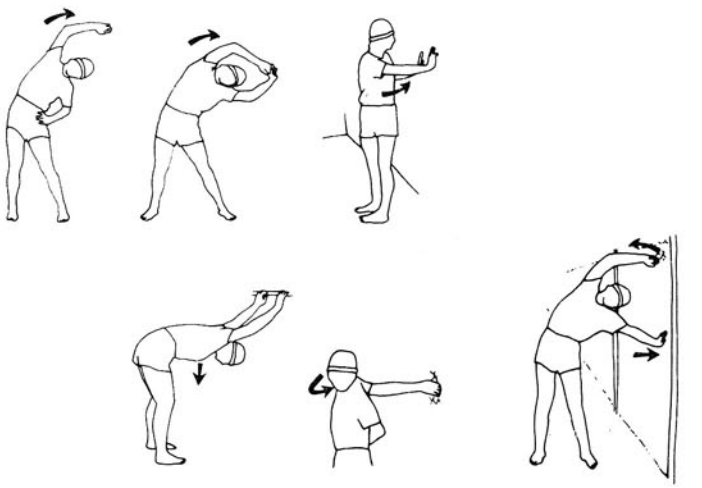
fig. 2

Cógete a la valla con la mano izquierda a la altura de la cintura. A continuación alarga el brazo derecho por encima de la cabeza y agarra la valla. El brazo izquierdo tendría que estar ligeramente doblado y el derecho extendido (fig. 1). Mantén las rodillas ligeramente dobladas (2 ó 3 cm.).

Para estirar la cintura y los costados, endereza el brazo izquierdo y tira hacia arriba del derecho (el que está arriba) (fig. 2). Manténlo durante 10 segundos. Trabaja ambos lados.

Comienza lentamente cada estiramiento y deshazlo también despacio. No te bambolees ni te muevas bruscamente o con vaivenes. Mantén el estiramiento fluido y bajo control.

RESUMEN

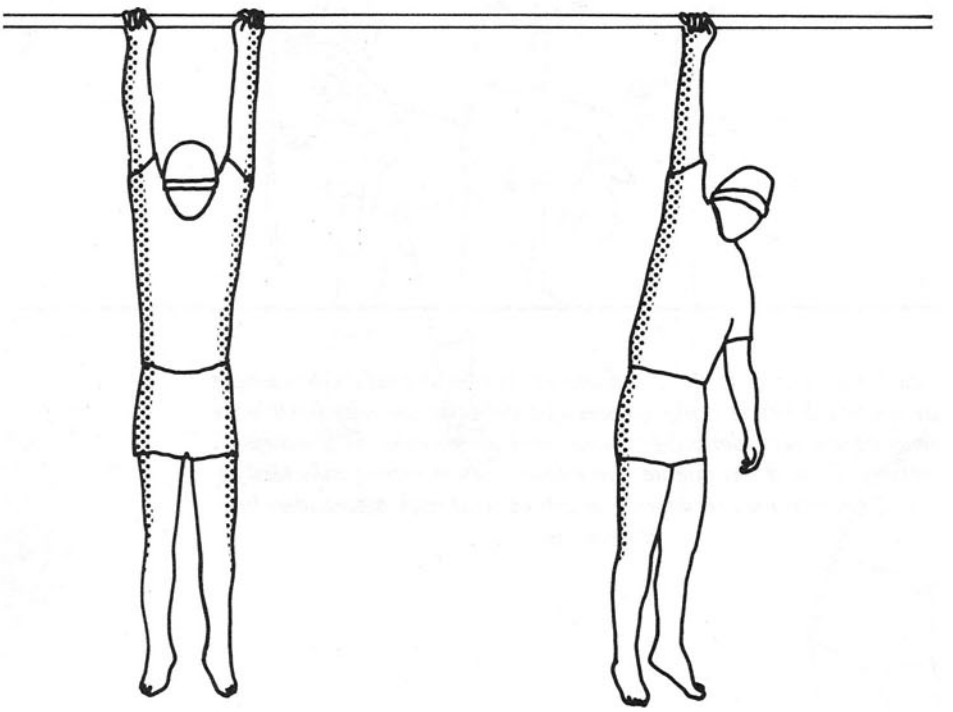


Disfruta del estiramiento de la manera en que lo sientas. Si te castigas con tensiones drásticas porque crees que deberías ser más flexible, te privas de los verdaderos beneficios del estiramiento. Si te estiras correctamente, te darás cuenta que cuanto más te estires más fácil se hace, y cuando más fácilmente te estires, con más naturalidad lo disfrutarás.

Estirándose en una

barra fija

Con la ayuda de la gravedad es posible obtener un buen estiramiento en la barra fija.



Cógete a la barra con ambas manos y relaja la barbilla hacia adelante mientras cuelgas de la barra sin tocar con los pies al suelo. Estás practicando un excelente estiramiento para la espalda. Empieza permaneciendo así 10 segundos, aumentando gradualmente hasta por lo menos 60 segundos. Si te agarras fuertemente el estiramiento será más fácil. Suelta una mano (figura de la derecha) y cuélgate cogido por una sola mano. Esto te estirará los hombros, las costillas y el costado superior de la espalda. Mantén el estiramiento y relájate. Hazlo de nuevo, sé gradual en tu ejecución.

Empieza manteniendo este estiramiento 5 segundos. No permanezcas colgado demasiado tiempo al principio. Este es un estiramiento muy bueno si te relajas.

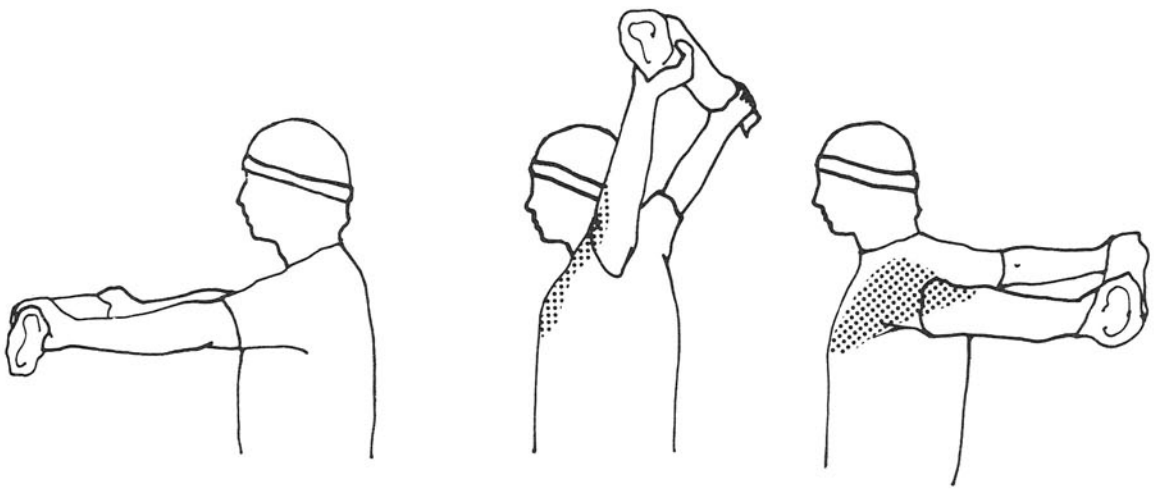
Precaución: *No intentes hacer este estiramiento si tienes o has tenido una lesión en la zona del hombro.*

Estiramientos para la parte superior del cuerpo

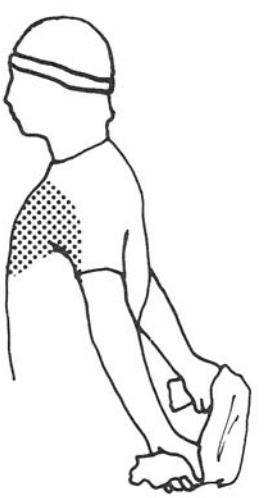
con una toalla

Muchos tenemos una toalla en nuestras manos por lo menos una vez al día. Puede sernos muy útil para ayudar a estirar los brazos, los hombros y el pecho.

Agarra la toalla cerca de los dos extremos de tal manera que, con los brazos estirados, puedas llevarla hacia la espalda por encima de la cabeza. No te fuerces o tenses. Tendrías que tener las manos lo suficientemente separadas para permitir un movimiento relativamente libre durante todo el recorrido



Para aumentar el estiramiento, acerca ligeramente las manos y, sin dejar de tener los brazos estirados, repite el movimiento. Procede despacio y siente el estiramiento. No te sobreestires. Si no puedes realizar el movimiento completo hacia arriba, por encima y hacia abajo con los brazos estirados, entonces es que tienes las manos muy cerca. Sepáralas un poco.

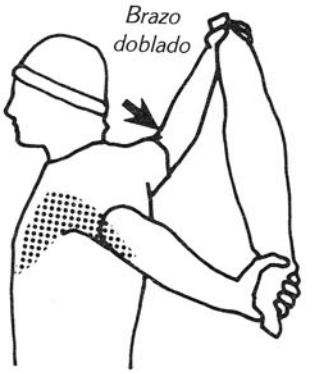


Puedes pararte y mantener el estiramiento en cualquiera de sus fases. Esto aislará y dará un estiramiento adicional a los músculos de esa zona en particular. Por ejemplo: si tienes el pecho tenso y dolorido, es posible aislar el estiramiento en él cogiendo la toalla a la altura de los hombros con los brazos enderezados por detrás de ti, como se muestra en el dibujo. Manténlo de 10 a 20 segundos.

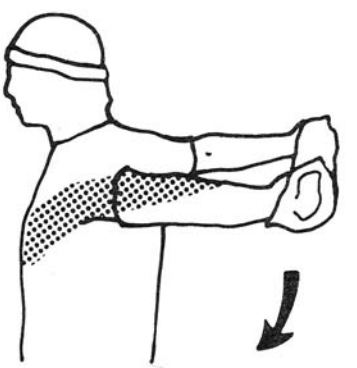
El estirarse no es un concurso. No tienes por qué compararte con otros, ya que todos somos diferentes. Además, cada mañana estamos distintos: unos días nos encontramos más flexibles que otros. Estírate cómodamente dentro de tus límites y empezarás a sentir el fluido de energía que proviene de un estiramiento adecuado.

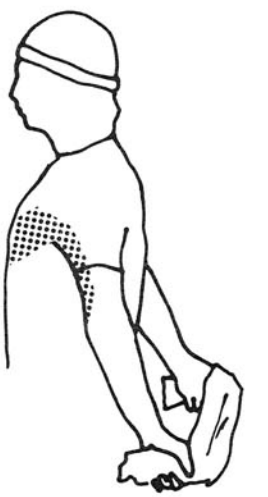
Otra serie de estiramientos utilizando una toalla es ponerla por encima de la cabeza manteniendo los brazos estirados.

En este punto baja el brazo izquierdo por detrás hasta la altura del hombro mientras el brazo derecho se dobla aproximadamente en un ángulo de 90°.



A continuación endereza el brazo derecho al mismo nivel que el izquierdo y entonces mueve ambos simultáneamente para continuar el movimiento hacia abajo.





Esto puede hacerse lentamente, en un movimiento completo, y también puedes detenerte en cualquier punto para aumentar el estiramiento en esa zona en particular. Haz este movimiento completo hacia el otro lado bajando primero el brazo derecho.

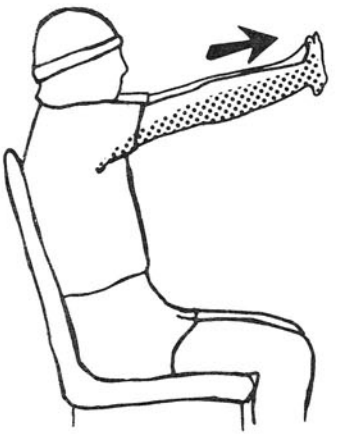
A medidas que te hagas más flexible podrás coger la toalla con las manos más juntas. Pero recuerda: no te fuerces.

Tener los brazos y los hombros flexibles es una gran ayuda para correr, andar, jugar a tenis y por supuesto nadar (por mencionar solamente unas pocas actividades donde es necesaria este tipo de flexibilidad). Estirar la zona del pecho reduce la tensión muscular y la tirantez y mejora la circulación. En realidad, estirarse y mantener la parte superior del cuerpo flexible es muy sencillo si lo practicas con *regularidad*.

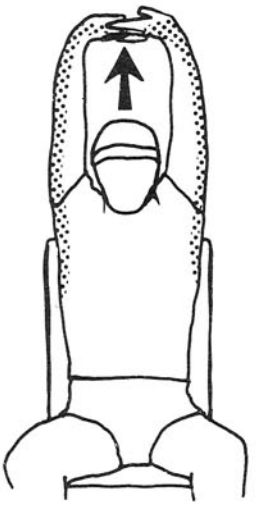
Estiramientos para realizar

sentado

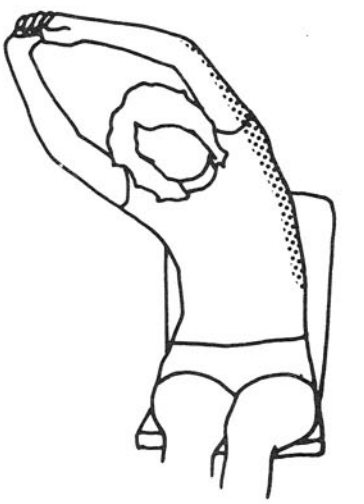
Puedes hacer esta serie de estiramientos mientras estás sentado. Son muy buenos para la gente que trabaja en oficinas. Puedes aliviar la tensión y revitalizar partes del cuerpo que se han quedado rígidas por la postura en la silla.



Entrelaza los dedos y endereza los brazos enfrente de ti con las palmas hacia afuera. Siente el estiramiento en los brazos y a través de la parte superior de la espalda (omóplatos). Mantén el estiramiento 20 segundos. Hazlo por lo menos dos veces .

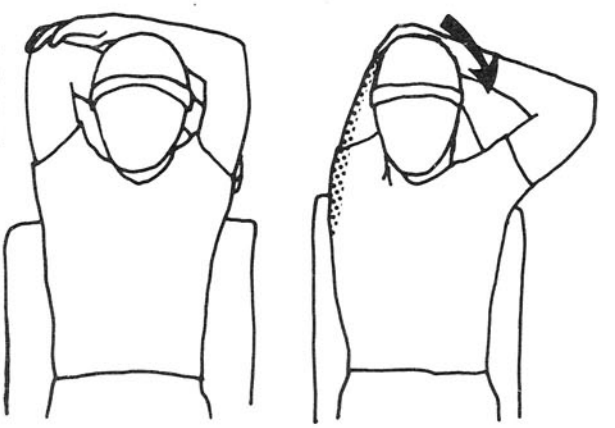


Entrelaza los dedos, luego pon las palmas de las manos hacia arriba por encima de la cabeza al tiempo que enderezas los brazos. Piensa en alargar los brazos mientras sientes un estiramiento a través de los brazos y la parte superior lateral de la caja torácica. Mantén sólo el estiramiento que notes bueno durante 10 segundos. Hazlo tres veces.

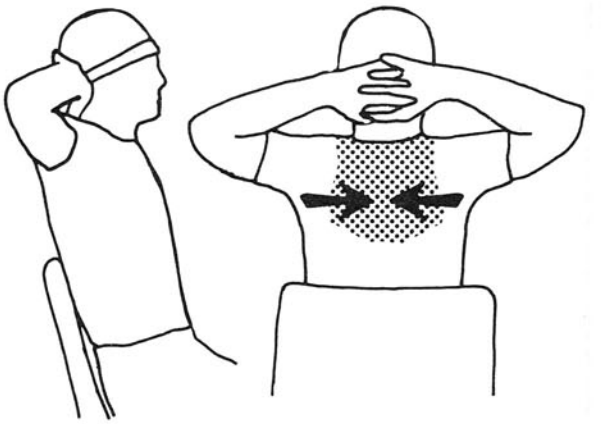


Con los brazos extendidos por encima de la cabeza, coge la parte exterior de la mano izquierda con la mano derecha y tira del brazo izquierdo hacia el lado. Mantén los brazos lo más estirados que te sea confortable. Esto estira el brazo, el costado del cuerpo y el hombro. Permanece así 15 segundos. Trabaja los dos lados.

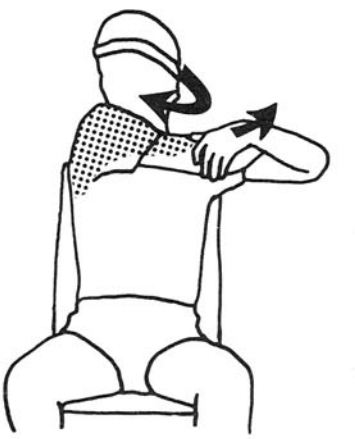
Cógete el codo derecho con la mano izquierda y tira suavemente de él detrás de la cabeza hasta que sientas una fácil tensión/estiramiento en el hombro o parte de atrás del brazo (tríceps). Mantén un estiramiento fácil durante 30 segundos. No te sobreestires.



Con los dedos entrelazados detrás de la cabeza, saca los codos hacia afuera mientras mantienes el cuerpo en una posición bien alineada. Ahora piensa que juntas los omóplatos hasta crear una sensación de tensión en la parte superior de la espalda y en los omóplatos. Mantén la sensación de que sueltas la tensión por 8 ó 10 segundos, luego relájate. Hazlo varias veces. Es un estiramiento muy bueno cuando los hombros y la parte superior de la espalda están tensos o tirantes.



Cógete el brazo derecho justo por encima del codo con la mano izquierda. Luego tira suavemente del codo hacia el hombro izquierdo mientras miras por encima del hombro derecho. Mantén el estiramiento 10 segundos. Trabaja los dos lados.

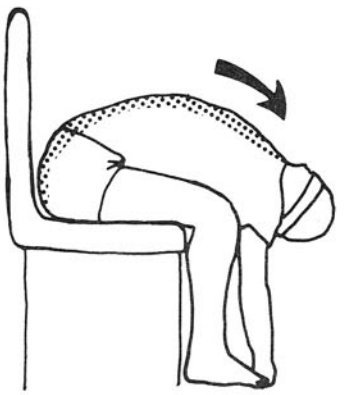


Un estiramiento para el antebrazo: Con la palma de la mano puesta en la silla, el pulgar hacia afuera y los dedos orientados hacia atrás, apoya lentamente el brazo hacia atrás para estirar el antebrazo. Asegúrate de que las palmas tocan la silla. Manténlo de 35 a 40 segundos. Trabaja los dos lados. También puedes estirar los dos antebrazos al mismo tiempo.

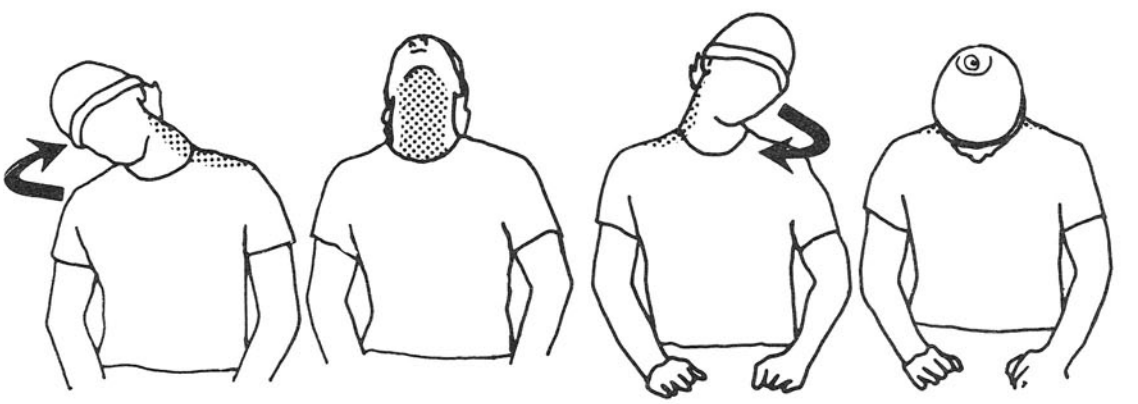
Estiramiento para los tobillos, lado de las caderas y parte inferior de la espalda:

Haz rotar los tobillos en dirección de las agujas del reloj y al contrario mientras estás sentado. Haz 20 ó 30 vueltas con un tobillo cada vez.

Cógete la parte inferior de la pierna izquierda justo por debajo de la rodilla. Tira suavemente de ella hacia el pecho. Para estirar únicamente el lateral del muslo utiliza el brazo izquierdo y empuja con él la pierna doblada hacia el hombro contrario. Mantén el estiramiento 30 segundos en una tensión fácil. Trabaja los dos lados.



Échate hacia adelante para estirarte y eliminar la presión de la parte inferior de la espalda. Incluso si no sientes un estiramiento, sigue siendo bueno para la circulación. Manténlo de 45 a 50 segundos. Con las manos sobre los muslos podrás empujar más fácilmente el cuerpo a la posicion erecta.



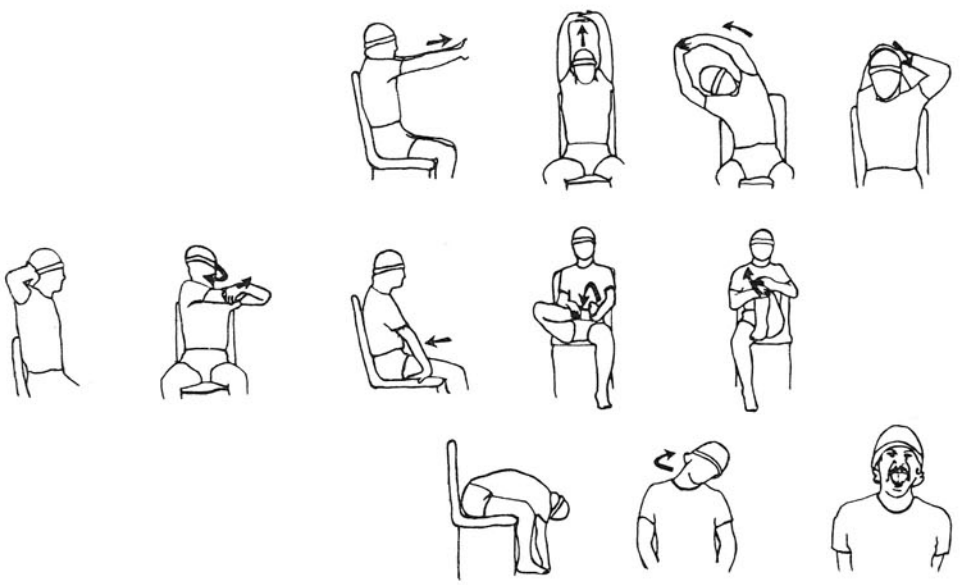
Estiramientos para la cara y el cuello: Siéntate en una posición que te sea cómoda. Mueve *muy despacio* la cabeza describiendo un círculo completo y manteniendo la espalda recta. A medida que vayas girando la cabeza lentamente puede que te apetezca detenerte y mantener el estiramiento en un sitio particular que sientas tenso. Puedes hacerlo, pero no te fuerces. Si estás manteniendo una posición, relájate y la zona en cuestión también lo hará.

Estos estiramientos para el cuello contribuirán a que te sientes o estés de pie con mejor postura cuando descubras que te estás encorvando. Mira en la página 183 el apartado sobre cómo sentarse.

Este estiramiento no es bueno para hacer entre desconocidos, pero es beneficioso porque generalmente tenemos tensión acumulada en la cara por fruncir el ceño e incluso algunas personas llegan a bizquear por un exceso de tensión en los ojos.

Eleva las cejas y abre los ojos tanto como puedas. Al mismo tiempo, abre la boca para estirar los músculos contiguos a la nariz y la barbilla y saca la lengua. Mantén este estiramiento entre 5 y 10 segundos. El quitar la tensión de los músculos de la cara te hará sonreir.

RESUMEN



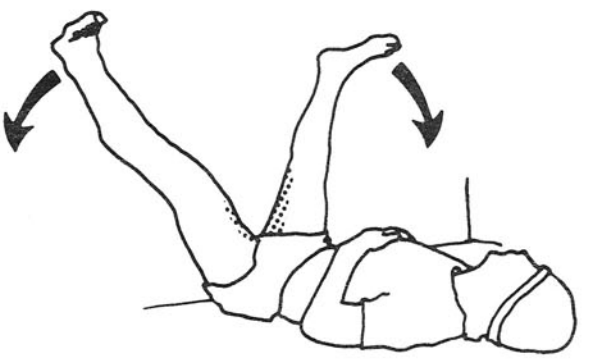
Si no dispones de mucho tiempo en el que no te interrumpan, haz pequeños períodos de estiramientos (5 minutos) cada tres o cuatro horas. Esto te ayudará a sentirte a gusto a lo largo de todo el día.

Estiramientos con los piernas elevadas para

piernas e ingles

Una pared te será muy útil para estirar las piernas al tiempo que te relajas sobre la espalda. Cuando realices estos estiramientos tienes que darte cuenta del estiramiento fácil y después del aumento gradual hasta el evolucionado. Estos estiramientos son fáciles de hacer y tendrías que prepararte para ellos de la siguiente manera:

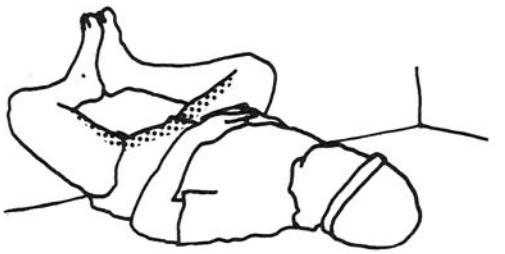
Empieza con las piernas juntas y elevadas, y las nalgas separadas de la pared entre 7 y 15 cm., de tal manera que la parte inferior de la espalda toque completamente el suelo y no esté arqueada o levantada. Al principio eleva los pies de esta forma uno o dos minutos. Aumenta gradualmente el tiempo hasta que puedas hacerlo de 5 a 8 minutos. Si los pies se te empiezan a dormir, gira lateralmente y siéntate (mira en la página 19 el modo adecuado de sentarse desde esta posición). *No te levantes rápidamente después de elevar los pies, pues te puedes marear.*



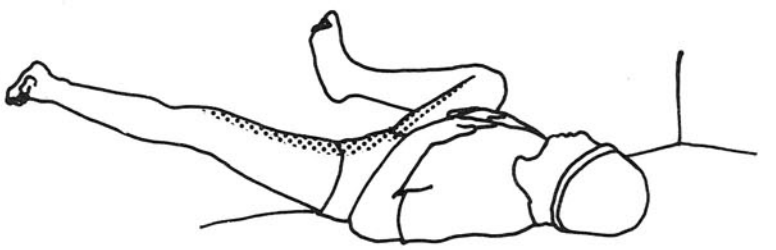
Es posible estirar las ingles desde esta posición separando lentamente las piernas hasta que sientas un estiramiento fácil. Los talones deben descansar en la pared. Mantén el estiramiento 30 segundos y relájate.

Como esta posición se torna más fácil con tiempo y paciencia, puedes estirarte gradualmente un poco más bajando las piernas. La posición que mostramos aquí es avanzada, no intentes copiarla. Estírate dentro de *tus límites*. No te fuerces. La pared te facilita el mantener estos estiramientos por más tiempo en una posición estable y relajada, sin gastar energía por falta de equilibrio.

Recuerda que las nalgas tienen que estar alejadas de la pared entre 7 y 15 cm. Si estás demasiado cerca de la pared puede que la parte inferior de la espalda se tense.

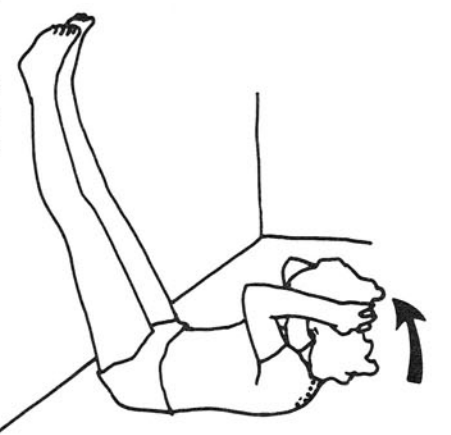


Variación: Junta las plantas de los pies descansándolas en la pared (figura izquierda). Para aumentar el estiramiento, empuja con las manos suavemente en la parte interior de los muslos hasta que sientas un buen estiramiento fácil. Relájate mientras de estiras.



Para aumentar y aislar el estiramiento a cada lado de la zona inguinal endereza una pierna.

Para estirar el cuello en esta posición, entrelaza los dedos detrás de la cabeza y tira suavemente de ella hacia adelante hasta que sientas un estiramiento fácil. Manténlo 5 segundos. Repítelo 2 ó 3 veces (en la pág. 25 hay más información sobre estiramientos de cuello).



RESUMEN

Estiramientos con las piernas separadas para

ingles y caderas

Los siguientes estiramientos harán más fácil el movimiento lateral, ayudan a mantener la flexibilidad y pueden prevenir las lesiones. Afectan sobre todo al centro del cuerpo. Acostúmbrate gradualmente a ellos.

Siéntate con los pies separados a una distancia cómoda. Para estirar la parte interior de los muslos y las caderas, inclínate lentamente hacia adelante desde las caderas. Asegúrate de que los cuadriceps están relajados y los pies hacia arriba. Mantén la postura 35 segundos. Pon las manos delante de ti para mejorar la estabilidad y el equilibrio y cógete a algo para tener un mayor control.

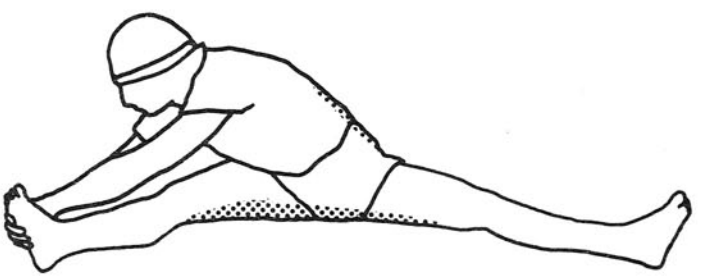
No te inclines hacia adelante con la cabeza y los hombros. Esto haría que las caderas se moviesen hacia atrás y tensaría la parte inferior de la espalda. Si cuando te inclinas la parte media de la espalda se curva es porque las caderas, la parte inferior de la espalda, los tendones de las corvas y las ingles están tensos. Para doblarte desde las caderas correctamente tienes que mantener la espalda recta.

No te estires para ser flexible. Estírate para sentirte bien

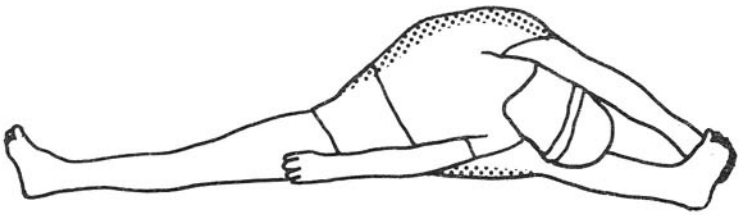
Una buena manera de adaptar gradualmente las caderas y la parte inferior de la espalda a una posición recta y adecuada es sentarse con la parte inferior de la espalda tocando contra una pared (figura izquierda). Mantén un estiramiento fácil durante 30 segundos. Otra manera es sentarse con las manos detrás (figura derecha). Si utilizas los brazos como apoyo podrás estirar la columna mientras te concentras en mover las caderas ligeramente hacia adelante. Manténlo 20 segundos.

No te inclines hacia adelante hasta que te sientas cómodo haciendo los ejercicios previos. Acostumbra al cuerpo a esta posición antes de intentar estirarte más.

Variación: Para estirar los tendones de las corvas de la pierna izquierda y el lado derecho de la espalda, inclínate lentamente desde las caderas hacia el pie de la pierna izquierda. Mantén la barbilla metida y la espalda derecha. Prolonga el estiramiento por lo menos durante 30 ó 40 segundos. Usa una toalla si es necesario (ver pág. 56).



Otra variación es extenderte cruzando el cuerpo y agarrar con la mano izquierda el pie derecho, sacando la mano derecha al lado para equilibrarte. Esto aumentará el estiramiento en los tendones de las corvas y en la espalda, desde los omóplatos a las caderas. Haz este estiramiento en las dos direcciones.



Un estiramiento avanzado: Alarga la mano por encima de la cabeza y sujeta el pie contrario. Mantén el otro brazo descansando al lado del cuerpo enfrente de ti. Este es un estiramiento lateral muy bueno para la espalda y para las piernas. Manténlo 30 segundos. Trabaja los dos lados. No te sobreestires.

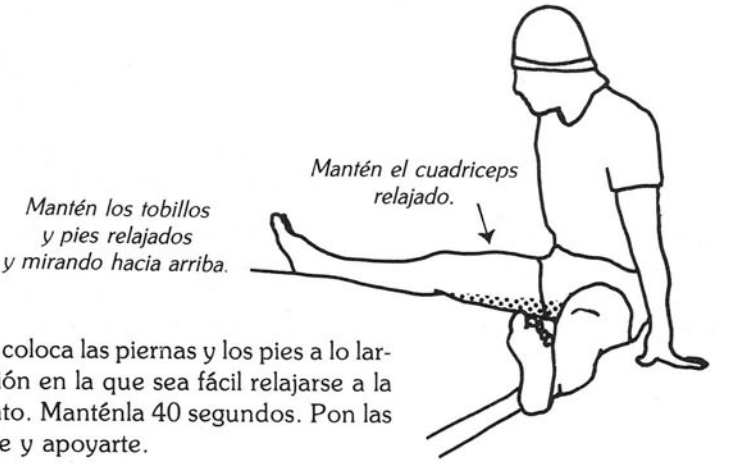
Aprende a mantener tensiones de estiramiento en ángulos distintos. Estírate hacia adelante, hacia la izquierda, hacia la derecha, luego aprende a mantener estiramientos en ángulos hacia la mitad de la izquierda y hacia la mitad de la derecha (ver figura). La alineación de piernas y cuerpo es la misma que en el ejercicio previo. Manténlo 30 segundos. Estírate con completo autocontrol.

Si te encuentras tenso haciendo estos estiramientos no te desanimes. Estírate sin preocuparte por la flexibilidad. De esta manera podrás adaptar gradualmente el cuerpo a estos nuevos ángulos con tensiones de estiramiento que sientas bien.

Una manera adicional de estirar las ingles:

Con las plantas de los pies juntas, inclínate hacia adelante y cógete a algo que esté cerca del suelo enfrente tuyo (puede ser el borde de la estera o la pata de un mueble). Utiliza este objeto para ayudarte a mantener un estiramiento cómodo y para tirar de ti hacia adelante a fin de aumentar el estiramiento. No te sobreestires. Manténlo y relájate de 20 a 30 segundos. Es un estiramiento avanzado de ingles avanzado.

Cogerte a la esquina de una estera de gimnasia te ayudará a estabilizar las piernas y a mantener el estiramiento cuando estés sentado con las piernas separadas.



Sentado en la esquina de la estera, coloca las piernas y los pies a lo largo de los bordes. Busca una posición en la que sea fácil relajarse a la vez que sientas un ligero estiramiento. Manténla 40 segundos. Pon las manos detrás tuyo para equilibrarte y apoyarte.

Para aumentar el estiramiento, mueve nalgas y caderas hacia delante, deslizando las piernas a lo largo de los bordes de la estera. No estires los pies ni sus dedos. No dejes que las piernas giren hacia dentro o hacia afuera. Es un buen estiramiento para flexibilizar caderas e ingles.

Para estirar una pierna después de otra, siéntate en la esquina de la estera en una posición cómoda. Vuelve la cara hacia un pie y dóblate hacia adelante desde las caderas en esa dirección. Alarga las manos y cógete cualquier parte de la pierna que te permita un estiramiento fácil. Piensa que la barbilla va hacia la rodilla o la adelanta, incluso si no lo hace. Relájate. Siéntate y estira la otra pierna de la misma manera. Empieza por la pierna más tensa. Si es necesario, coloca una toalla alrededor de la planta del pie para que te ayude a estirarte (ver pág. 56). Mantén un estiramiento fácil 30 segundos. No hagas vaivenes. Es un buen estiramiento para los tendones de las corvas y la parte inferior de la espalda.

Aprendiendo a
abrirse

Esta sección es para un número limitado de practicantes. A menos que te estés entrenando para gimnasia, danza, o necesites esta flexibilidad extrema (como en el caso de los porteros de hockey sobre hielo, el primer base en el béisbol o una bailarina de ballet) las otras partes de este libro tendrían que satisfacer la mayoría de tus necesidades de estiramiento. No intento desanimarte, sólo recordar que en la vida diaria no suele ser necesario separar las piernas de esta manera.

Abriéndose hacia adelante:

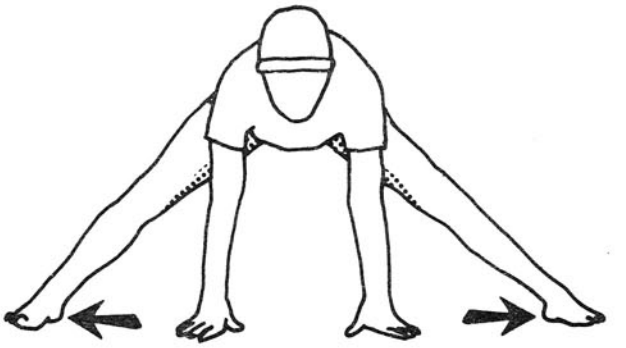
Desde la posición de estiramiento que describíamos en la pág. 48, adelanta despacio el pie delantero hasta que sientas un estiramiento controlado en la parte posterior de las piernas y las ingles. Piensa que las caderas van directamente hacia abajo. Manténlo 30 segundos.

Ahora adelanta un poco más el pie hasta el estiramiento evolucionado. Manténlo 30 segundos. Utiliza las manos para equilibrarte. Cuanto más adelantes el pie, más se elevará del suelo la planta.

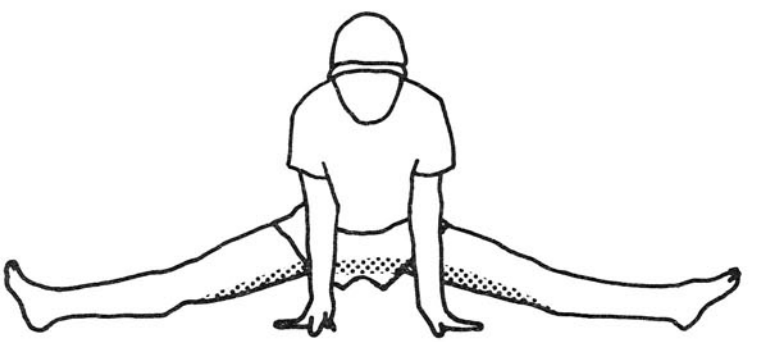
A medida que te hagas más flexible, continúa moviendo el pie hacia adelante y bajando las caderas. Durante 30 segundos mantén los hombros directamente encima de las caderas, o sea, con la espalda completamente vertical. Repite estos estiramientos para el otro lado.

Aprender a abrirse de piernas de esta forma exige tiempo y regularidad. Asegúrate de que no te sobreestiras. Deja que el cuerpo se adapte gradualmente a los cambios necesarios para hacer el ejercicio cómodamente. No quieras acelerar el proceso pagándolo con lesiones.

Abriéndose hacia los lados:



de pie, con los pies señalando hacia adelante, extiende progresivamente las piernas hasta que sientas un estiramiento en la parte interior de los muslos. Piensa que las caderas descienden rectas. Emplea las manos para equilibrarte. Mantén un estiramiento fácil por lo menos durante 30 segundos.



A medida que te hagas más flexible, sigue separando los pies hasta que crees el estiramiento deseado. Conforme vayas bajando, mantén los pies verticales, con los talones sobre el suelo: esto mantendrá la sensación de estiramiento en la parte interior de los muslos y la tensión extrema se aflojará en los ligamentos de la rodilla (si mantuvieses la planta de los pies tocando el suelo podrías sobreestirar el ligamento interior de las rodillas). Manténlo 30 segundos. A medida que el cuerpo vaya adaptándose, aumenta lentamente el estiramiento bajando las caderas un poco más. *Ten cuidado de no estirarte en exceso*. Para aprender a separar las piernas de este modo te será de ayuda hacer los estiramientos de la pág. 91 y la 96.

Series diarias de estiramientos

Estas series de estiramiento pueden ayudarte a disipar la tensión muscular y la tirantez de la vida diaria. Hay estiramientos para actividades diarias específicas —tales como andar o trabajar—, una especial para los mayores de 50 y también para esos momentos espontáneos del día. Una vez que aprendas cómo estirarte, serás capaz de desarrollar tu propia serie de acuerdo con tus necesidades particulares.

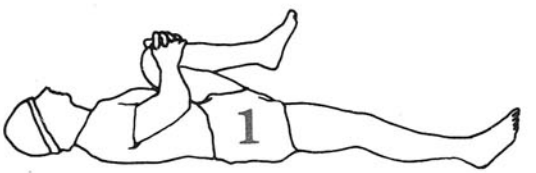
Asegúrate de que los estiramientos descritos hasta aquí te son familiares antes de intentar estas series. Para más instrucciones recurre a la página que indicamos debajo de cada dibujo.

Por la mañana 100
Antes y después de andar 101
Estiramientos diarios 102
Para mayores de 50 años 104
Antes y después de trabajar 106
Para la tensión de la parte inferior de la espalda 107
Después de haber estado sentado 108
Mientras miras la televisión 109
Estiramientos espontáneos 110

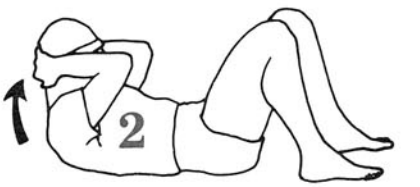
Por la Mañana

Aproximadamente 5 minutos

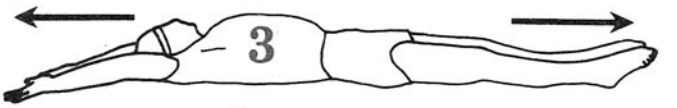
Empieza el día con algunos estiramientos relajados para que el cuerpo pueda funcionar de forma más natural. Si te estiras cómodamente te sentirás bien los músculos que antes estaban rígidos y tensos. Puede que te ayude tomar una ducha caliente antes de estirarte.



20 segundos
cada pierna
(pág. 28)



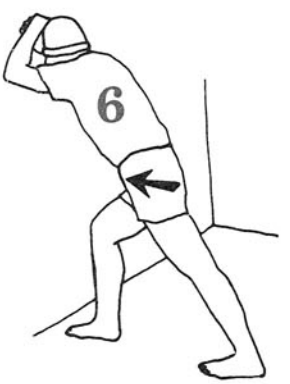
3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)



2 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)

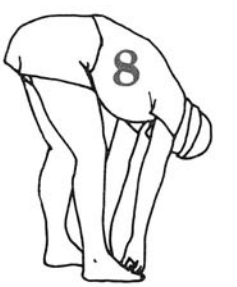
10 veces
en cada dirección
(pág. 31)

20 segundos
cada pierna
(pág. 74)



30 segundos
cada pierna
(pág. 71)

30 segundos
(pág. 53)



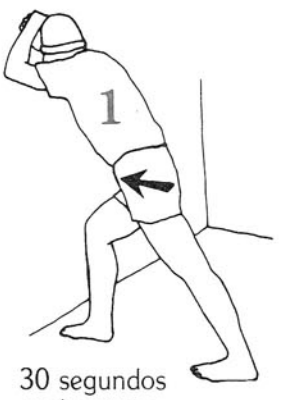
20 segundos
(pág. 52)

Antes y después de

Andar

Aproximadamente 7 minutos

Estos estiramientos harán que los movimientos de andar se sientan libres y espontáneos.

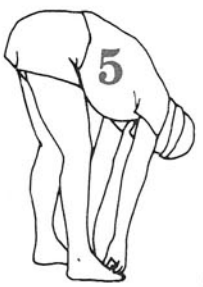


30 segundos
cada pierna
(pág. 71)

20 segundos
cada pierna
(pág 71)

15 segundos
cada pierna
(pág. 74)

30 segundos
(pág. 53)



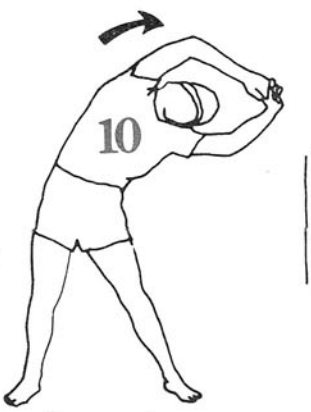
30 segundos
(pág. 52)

20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

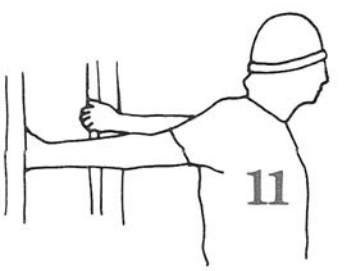
30 segundos
(pág. 56)

20 segundos
cada pierna
(pág. 33)

20 segundos
cada pierna
(pág. 36)



8 segundos
cada lado
(pág. 78)



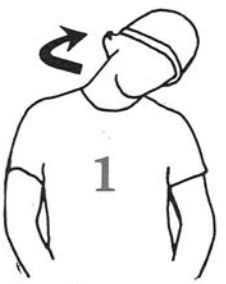
30 segundos
(pág. 44)

Estiramientos diarios

Aproximadamente 10-15 minutos

Utiliza estos estiramientos diarios para entonar los músculos. Esta es una serie general que estira y relaja los músculos más usados durante las actividades diarias normales.

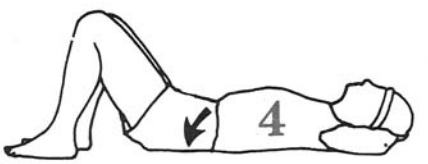
En las tareas cotidianas a menudo utilizamos nuestro cuerpo de formas raras o rígidas, creando tirantez y tensión. Una especie de *rigor mortis* muscular se apodera de nosotros. Si puedes disponer de 10-15 minutos cada día para estirarte, lograrás eliminar esa tensión acumulada y utilizar el cuerpo con mayor soltura.



5 veces
cada dirección
(pág. 89)

20 segundos
(pág. 24)

"Pellizco de omóplatos"
2 veces
5 segundos cada una
(pág. 26)

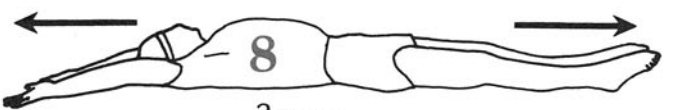


2 veces
5 segundos cada una
(arriba, pág. 27)

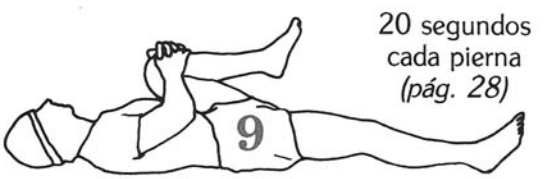
3 veces
5 segundos cada una
(pág. 25)

20 segundos
cada lado
pág. 24)

20 segundos
cada lado
(pág. 29)



2 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)



20 segundos
cada pierna
(pág. 28)

30 segundos
(pág. 56)

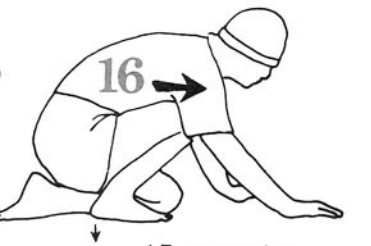
10 segundos
cada lado
(pág. 59)

30 segundos
cada pierna
(pág. 33)

20 segundos
cada pierna
(pág. 36)

10 veces
en cada dirección
(pág. 31)

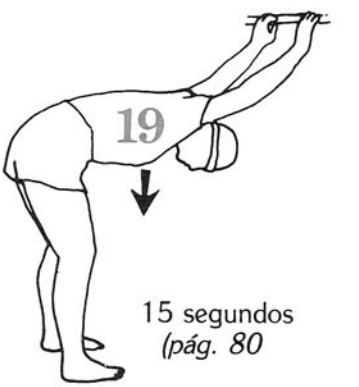
30 segundos
cada pie
(pág. 31)



15 segundos
cada pierna
(pág. 47)

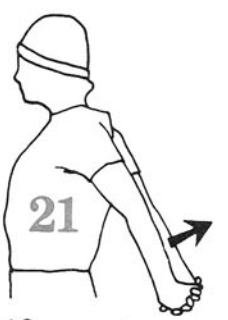
20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

25 segundos
cada pierna
(pág. 71)

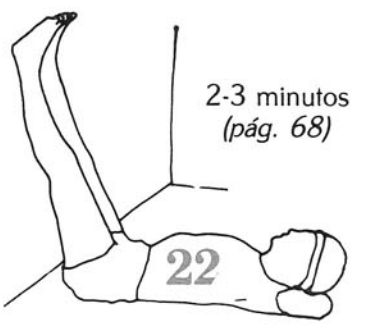


15 segundos
(pág. 80

10 segundos
cada brazo
(pág. 41)



10 segundos
(pág. 44)



2-3 minutos
(pág. 68)

Para mayores de 50

Aproximadamente 5-6 minutos

Nunca es demasiado tarde para empezar a estirarse. De hecho, cuanto más mayores nos hacemos más importante resulta estirarse con regularidad.

Con la edad y la inactividad el cuerpo pierde gradualmente posibilidades de movimiento; los músculos pueden perder su elasticidad y hacerse débiles y tensos. Pero el cuerpo tiene una capacidad sorprendente para recuperar la flexibilidad perdida y la fuerza si se sigue un programa regular para estar en forma.

El método de estiramiento básico es el mismo para diferentes edades y flexibilidades. *Estirarse adecuadamente significa que no vas más allá de tus propios límites*. No tienes que intentar copiar los dibujos de esta obra. Aprende a estirar el cuerpo sin fuerza y sólo a partir de las sensaciones. Exigirá tiempo soltar grupos de músculos apelmazados que han estado así durante años, pero puede conseguirse con paciencia y regularidad. Si tienes alguna duda sobre lo que tendrías que hacer, consulta a tu médico *antes de empezar*.

Esta serie de estiramientos te ayudará a restaurar y mantener la flexibilidad.

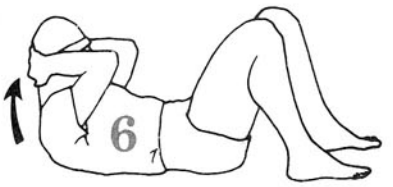
20 segundos
(pág. 58)

30 segundos
(pág. 56)

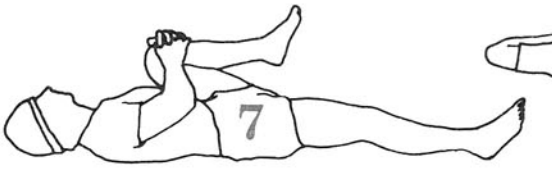
20 segundos
cada pierna
(pág. 33)

20 segundos
cada pierna
(pág. 36)

30 segundos
(pág. 24)

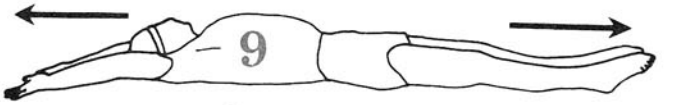


5 segundos cada vez
3 veces
(pág. 25)

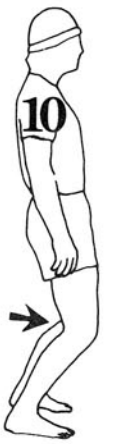


20 segundos
cada lado
(pág. 28)

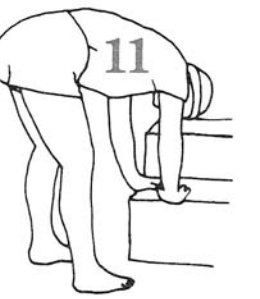
20 segundos
cada lado
(pág. 24)



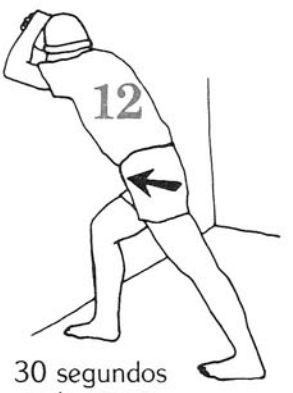
3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)



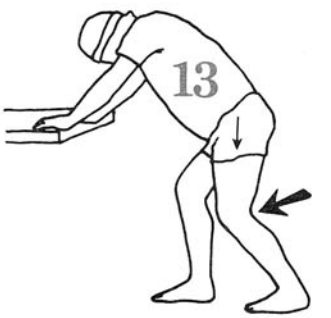
20 segundos
(pág. 53)



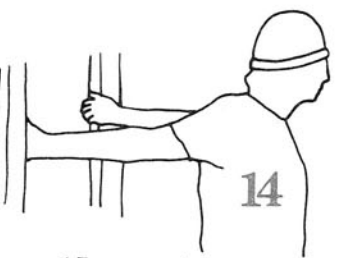
20 segundos
(pág. 54)



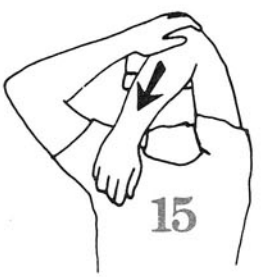
30 segundos
cada pierna
(pág. 71)



15 segundos
cada pierna
pág. 71)



15 segundos
(pág. 44)



10 segundos
cada brazo
(pág. 41)

10 segundos
(pág. 43)

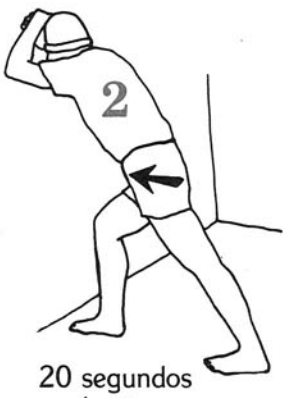
Antes y después de

trabajar

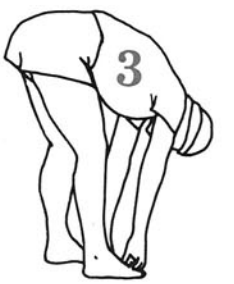
Aproximadamente 5 minutos

Antes de comenzar cualquier trabajo fuera o dentro de la casa —tales como limpiar, pintar, jardinería, horticultura, construir y cargar cosas pesadas—, haz unos pocos minutos de estiramiento fácil. Esto ayudará al cuerpo a estar preparado para trabajar eficientemente sin la tirantez muscular usual y la rigidez que resulta de estos trabajos. Estírate para reducir la tensión y hacer el trabajo más fácil.

30 segundos
(pág. 53)

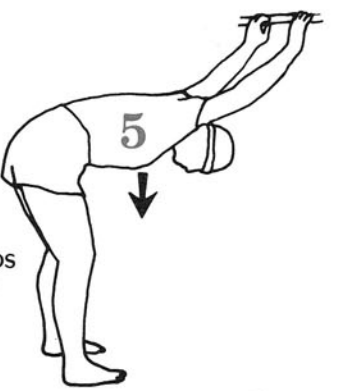


20 segundos
cada pierna
(pág. 71)

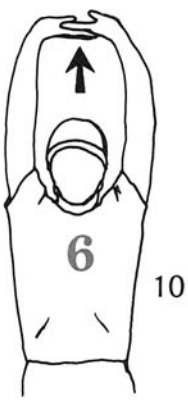


20 segundos
(pág. 52)

20 segundos
(pág. 65)



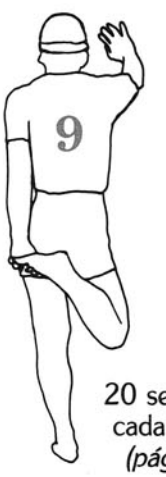
15 segundos
(pág. 80)



2 veces
10 segundos cada vez
(pág. 43)

10 segundos
cada brazo
(pág. 41)

5 veces
en cada dirección
(pág. 89)



20 segundos
cada pierna
(pág. 74)

20 segundos
cada pierna
(pág. 71)

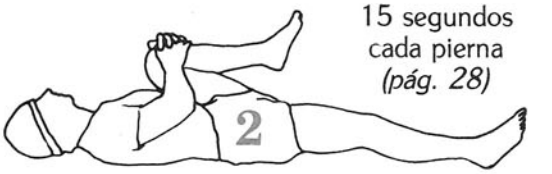
Para la tensión en la parte inferior

espalda

Aproximadamente 4 minutos

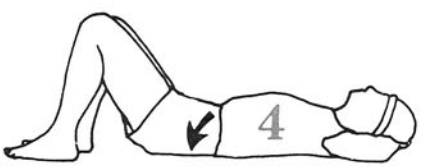
Estos estiramientos. están ideados para el alivio del dolor muscular en la parte inferior de la espalda y son también buenos para aliviar la tensión en la parte superior de la espalda, los hombros y el cuello. Para unos mejores resultados hazlos cada noche justo antes de irte a dormir. Mantén sólo las tensiones de estiramiento que te sean agradables. *No te sobreestires.*

30 segundos
(pág. 24)

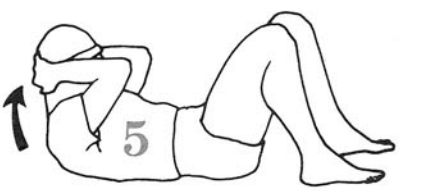


15 segundos
cada pierna
(pág. 28)

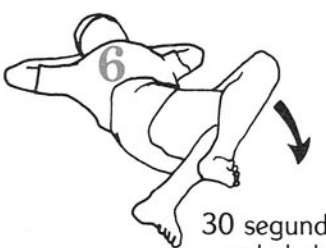
2 veces
8 segundos cada vez
(pág. 26)



2 veces
10 segundos cada vez
(pág. 27)

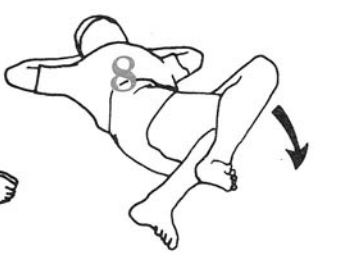


3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

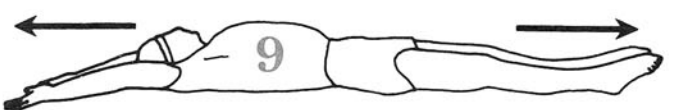


30 segundos
cada lado
(pág. 24)

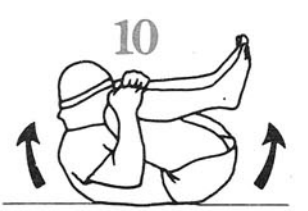
30 segundos
(pág. 24)



20 segundos
cada lado
(pág. 24)



2 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)



25 segundos
(pág. 29)

(pág. 30)

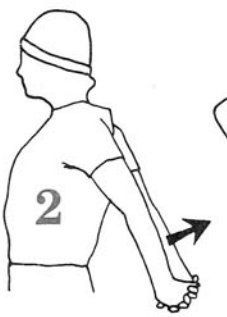
Después de haber estado

sentado

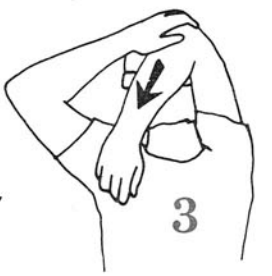
Aproximadamente 5 minutos

Esta es una serie de estiramientos para hacer después de haber estado sentado durante un largo rato. La posición de sentado hace que la sangre se estanque en la parte inferior de las piernas y los pies, así como que los músculos de las corvas, la espalda y el cuello se pongan rígidos y tirantes. Estos estiramientos mejorarán la circulación y soltarán esas zonas tensas.

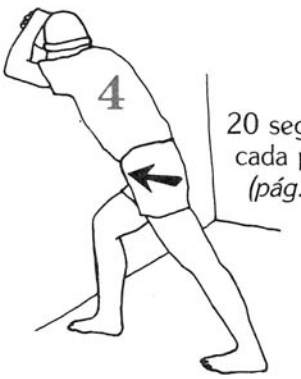
15 segundos
(pág. 43)



10 segundos
(pág. 44)



10 segundos
cada brazo
(pág. 41)

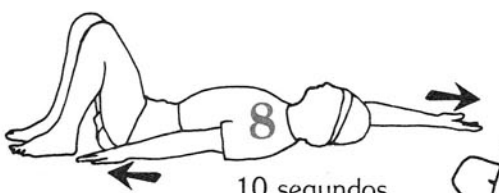


20 segundos
cada pierna
(pág. 71)

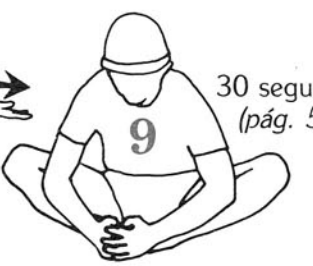
30 segundos
(pág. 24)

2 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

20 segundos
cada lado
(pág. 24)

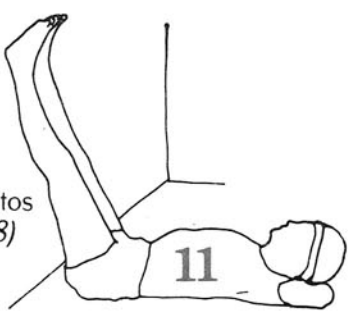


10 segundos
cada lado
(pág. 27)



30 segundos
(pág. 56)

20 segundos
cada pierna
(pág. 32)



2-3 minutos
(pág. 68)

5 veces
en cada dirección
(pág. 89)

Mientras miras la

T.V.

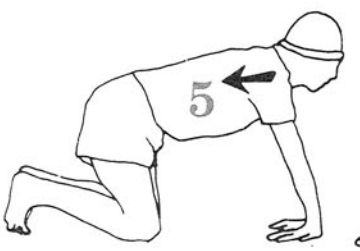
Muchas personas creen que no tienen suficiente tiempo para estirarse, y sin embargo por la noche ven la televisión varias horas. Ayuda a tu cuerpo y estírate mientras ves la televisión. Son dos actividades compatibles y a la vez estarás haciendo algo en un tiempo que de otra forma sería sedentario.

(pág. 56)

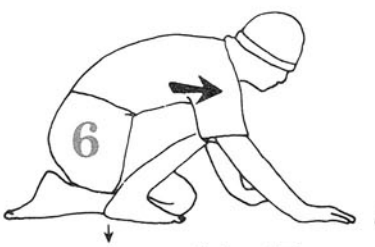
(pág. 33)

(pág. 36)

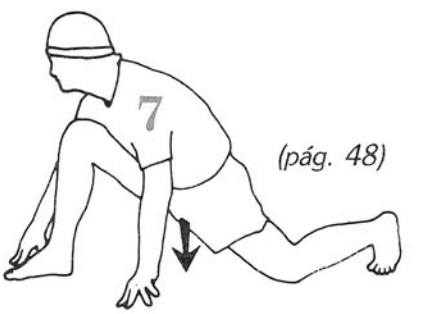
(pág. 94)



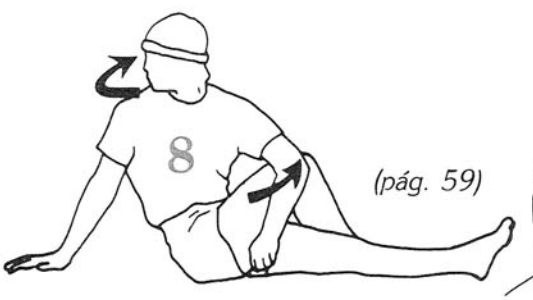
(pág. 40)



(pág. 47)



(pág. 48)

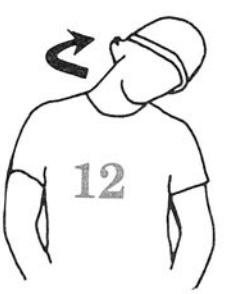


(pág. 59)

(pág. 32)

(pág. 31)

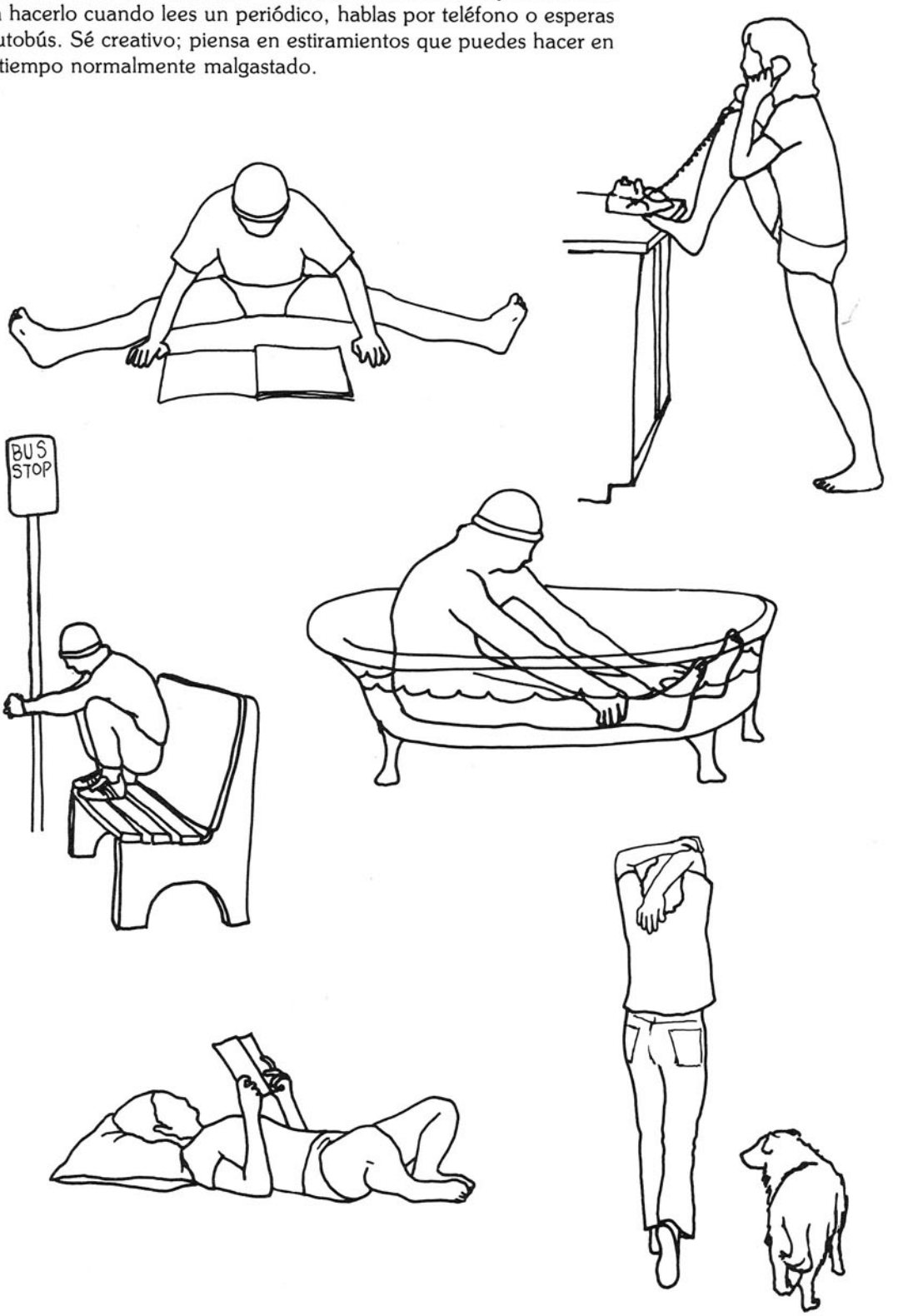
(pág. 31)



(pág. 89)

Estiramientos espontáneos

No puedes decir que no tienes tiempo para estirarte. Hay momentos para hacerlo cuando lees un periódico, hablas por teléfono o esperas el autobús. Sé creativo; piensa en estiramientos que puedes hacer en ese tiempo normalmente malgastado.



Estiramientos para cada deporte

Estas series de estiramientos te ayudarán a prepararte para varios deportes y actividades. Cada una incluye estiramientos generales para todo el cuerpo junto a otros específicos para aquella actividad o deporte en particular.

Empieza con estas series. Después de un tiempo, puede que quieras desarrollar las tuyas propias. Eso está muy bien mientras sigas el método correcto de estirarse (ver págs. 12-20). Asegúrate de que conoces cada estiramiento antes de hacer las series. Para más instrucciones, remítete al número de página que se indica debajo de cada dibujo.

A profesores y entrenadores: Estas series pueden servir de guía, pero quizá deseéis cambiar alguna parte para adecuaros a necesidades específicas y al tiempo disponible.

Artes marciales 112
Baloncesto 114
Balonmano, frontón o squash 116
Béisbol 118
Caminando por la montaña 120
Ciclismo 122
Antes de correr 124
Después de correr 125
Esquí alpino 126
Esquí nórdico 128
Fútbol 130
Gimnasia, danza o patinaje artístico 132
Golf 135
Hockey sobre hielo 136
Lucha 138
Natación, waterpolo 140
Surf 141
Pesas 142
Rugby 144
Tenis 146
Voleibol 148

Antes y después de practicar

Artes marciales

Aproximadamente 17 minutos

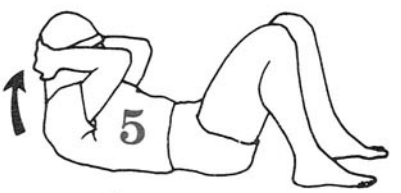
Nota: Estos estiramientos no pretenden reemplazar los hábitos y prácticas característicos de cada persona, pero pueden utilizarse a modo de ejemplo para lograr flexibilidad y elasticidad general.

60 segundos
(pág. 46)

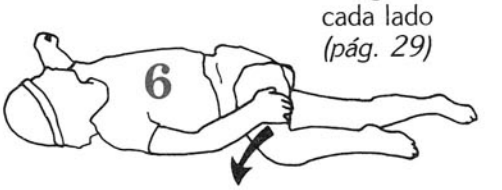
8 veces
en cada dirección
(pág. 89)

15 veces
en cada dirección
(pág. 31)

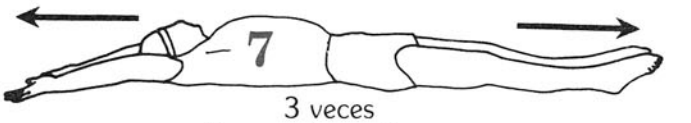
30 segundos
(pág. 24)



3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)



25 segundos
cada lado
(pág. 29)



3 veces
8 segundos cada vez
(pág. 28)

30 segundos
(pág. 56)

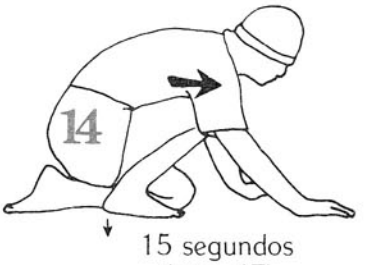
30 segundos
cada pierna
(pág. 57)

30 segundos
cada pierna
(pág. 33)

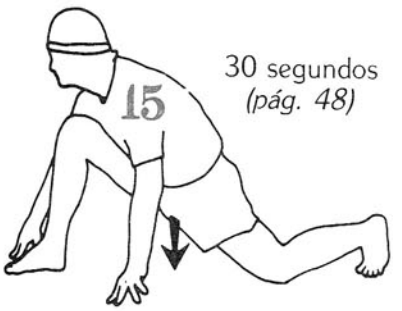
30 segundos
cada pierna
(pág. 36)

30 segundos
(pág. 93)

30 segundos
(pág. 65)



15 segundos
(pág. 47)

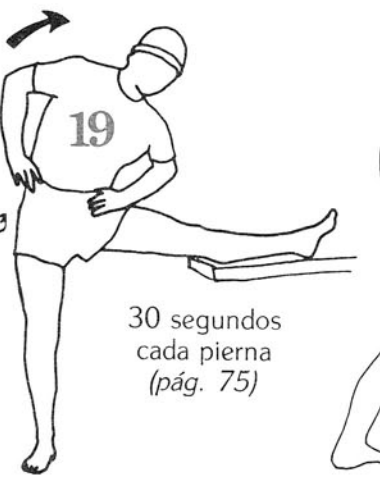


30 segundos
(pág. 48)

20 segundos
(pág. 97)

17
Repite
14, 15, y 16
con la otra pierna

30 segundos
(pág. 98)



30 segundos
cada pierna
(pág. 75)

30 segundos
cada pierna
(pág. 73)

15 segundos
cada brazo
(pág. 41)

15 segundos
cada brazo
(pág. 42)

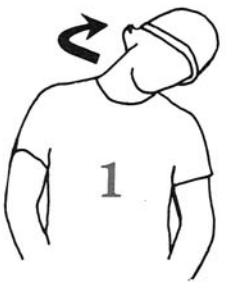
20 segundos
pág. 43)

20 segundos
cada lado
(pág. 79)

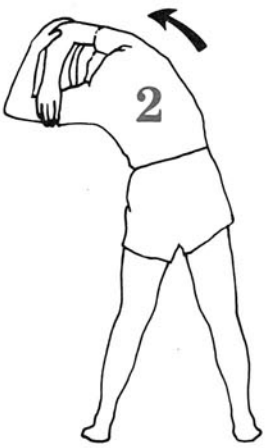
Antes y después de practicar

Baloncesto

Aproximadamente 12 minutos



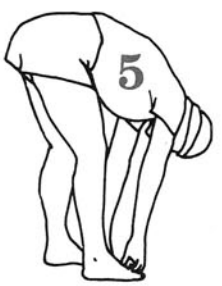
5 veces
en cada dirección
(pág. 89)



10 segundos
cada lado
(pág. 42)

20 segundos
(pág. 43)

30 segundos
(pág. 53)



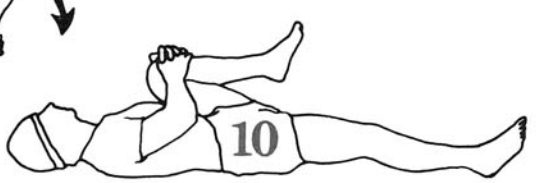
20 segundos
(pág. 52)

30 segundos
(pág. 56)

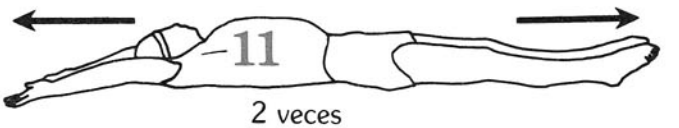
30 segundos
(pág. 24)

3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

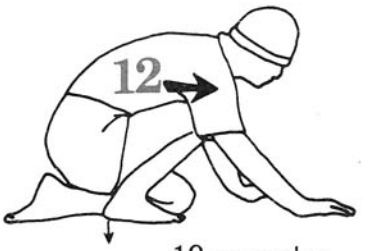
25 segundos
cada lado
(pág. 24)



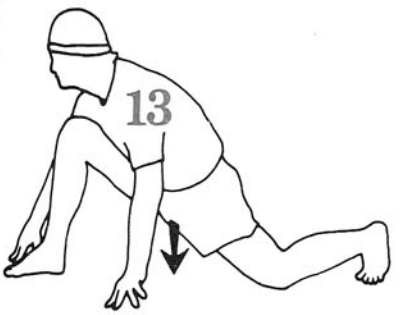
20 segundos
cada pierna
(pág. 28)



2 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)



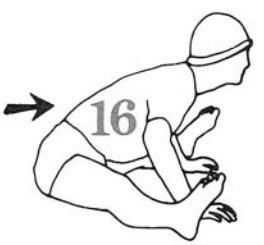
10 segundos
cada pierna
(pág. 47)



20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

20 segundos
cada pierna
(pág. 33)

20 segundos
cada pierna
(pág. 36)

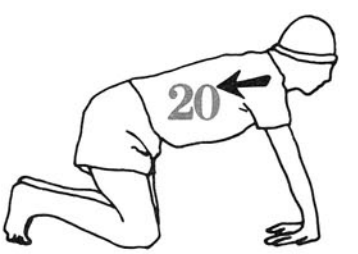


30 segundos
(pág. 93)

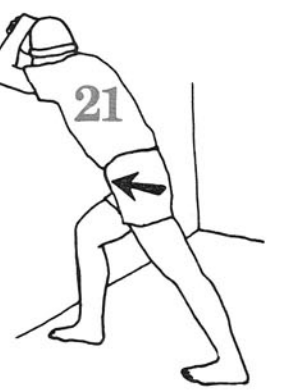
30 segundos
(pág. 56)

15 veces
en cada dirección
(pág. 31)

10 segundos
cada brazo
(pág. 40)



20 segundos
(pág. 40)

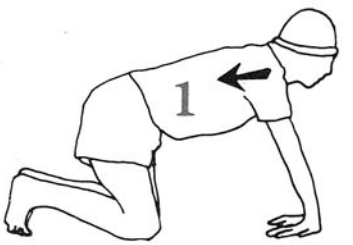


30 segundos
cada pierna
(pág. 71)

Antes y después de practicar

Balonmano, Frontón o Squash

Aproximadamente 10 minutos



20 segundos
(pág. 40)

15 segundos
cada brazo
(pág. 40)

15 veces
en cada dirección
(pág. 31)

10 segundos
cada lado
(pág. 59)

25 segundos
cada pierna
(pág. 33)

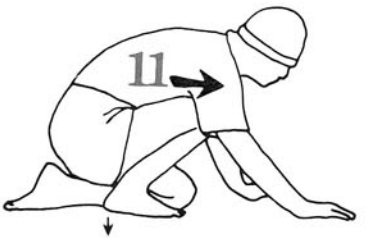
10 segundos
cada pierna
(pág. 36)

20 segundos
(pág. 93)

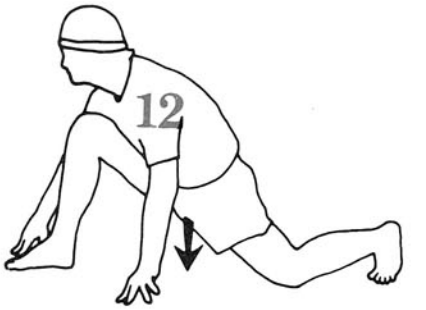
20 segundos
cada pierna
(pág. 57)

15 segundos
(pág. 66)

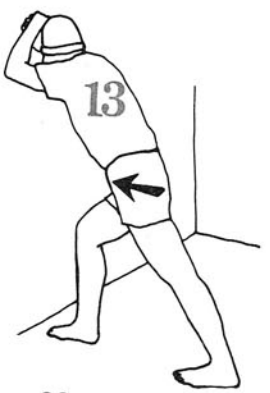
25 segundos
(pág. 65)



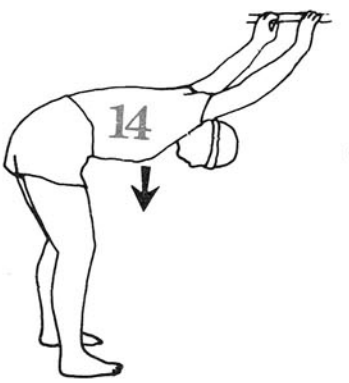
10 segundos
cada pierna
(pág. 47)



20 segundos
cada pierna
(pág. 48)



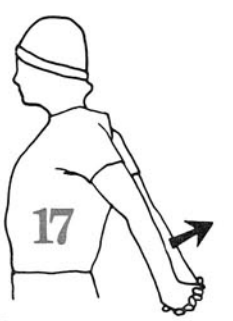
30 segundos
cada pierna
(pág. 71)



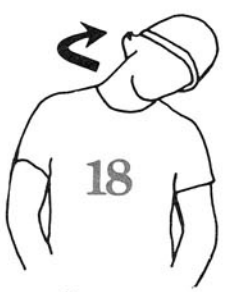
15 segundos
(pág. 80)

15 segundos
cada brazo
(pág. 41)

20 segundos
(pág. 43)



10 segundos
(pág. 44)



5 veces
en cada dirección
(pág. 89)

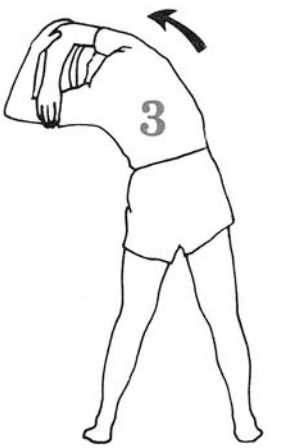
Antes y después de practicar

Béisbol

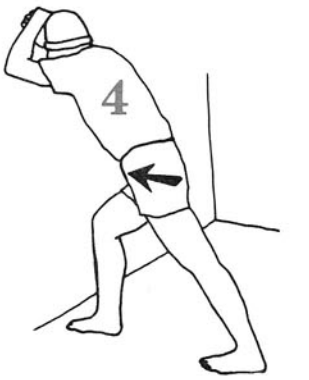
Aproximadamente 12 minutos

10 segundos
cada brazo
(pág. 41)

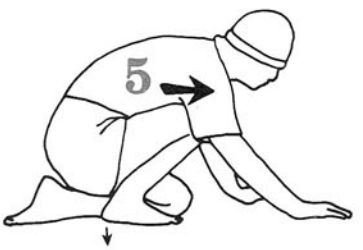
15 segundos
(pág. 43)



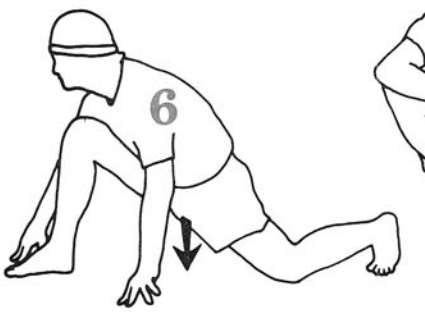
10 segundos
cada lado
(pág. 42)



30 segundos
cada pierna
(pág. 71)



10 segundos
cada pierna
(pág. 47)



25 segundos
cada pierna
(pág. 48)

15 veces
en cada dirección
(pág. 31)

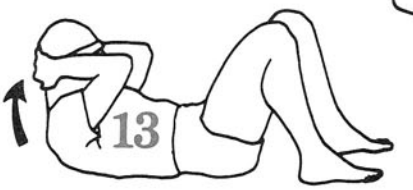
20 segundos
cada pierna
(pág. 33)

30 segundos
cada persona
(pág. 36)

30 segundos
cada pierna
(pág. 93)

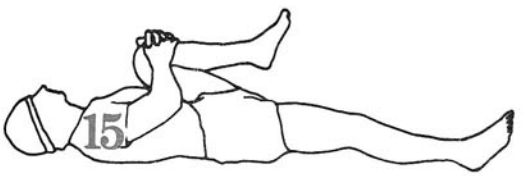
40 segundos
(pág. 56)

20 segundos
(pág. 24)

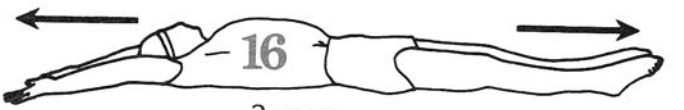


3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

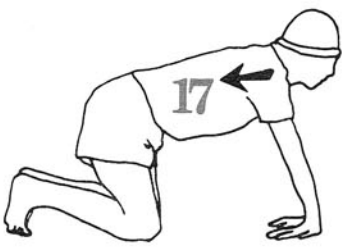
20 segundos
cada lado
(pág. 24)



20 segundos
cada pierna
(pág. 28)



3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)

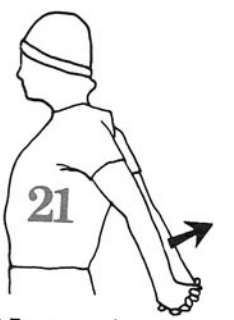


20 segundos
(pág. 40)

10 segundos
cada brazo
(pág. 40)

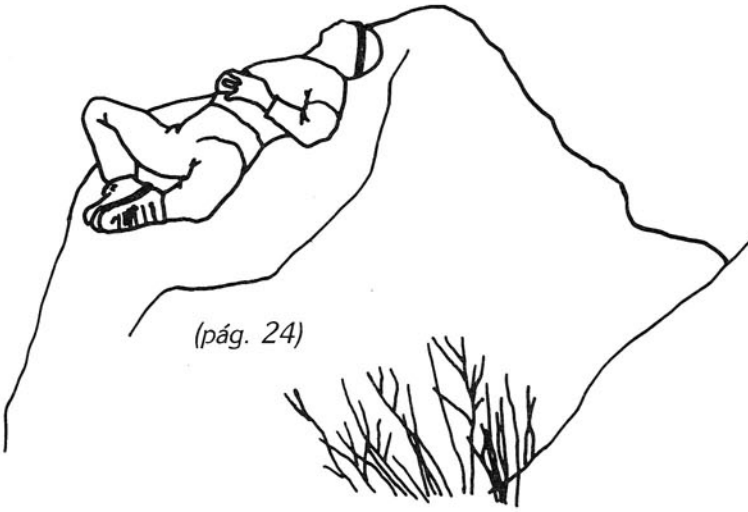
15 segundos
a cada lado
(pág. 79)

10 segundos
cada brazo
(pág. 81)



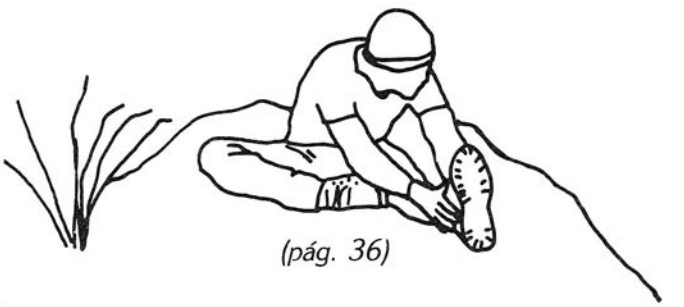
15 segundos
(pág. 44)

Caminando por la montaña

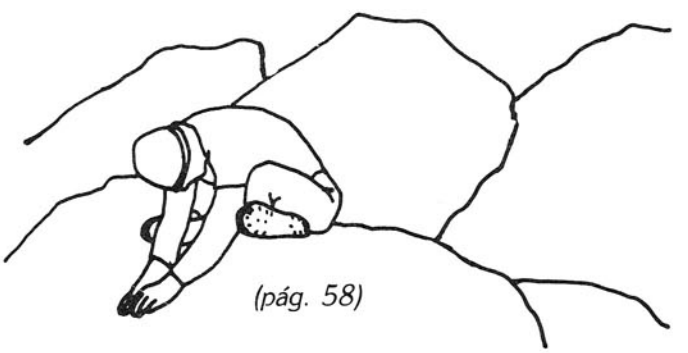


(pág. 24)

(pág. 32)



(pág. 36)



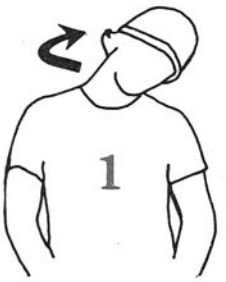
(pág. 58)

(pág. 80)

Antes y después de practicar

Ciclismo

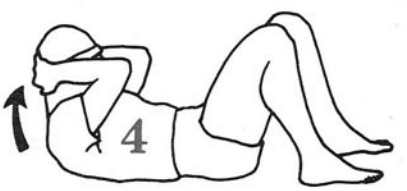
Aproximadamente 10 minutos



5 veces
en cada dirección
(pág. 89)

10 veces
en cada dirección
(pág. 31)

30 segundos
(pág. 24)



3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

30 segundos
cada lado
(pág. 24)

30 segundos
(pág. 56)

15 segundos
cada lado
(pág. 59)

20 segundos
(pág. 33)

5 segundos
(pág. 35)

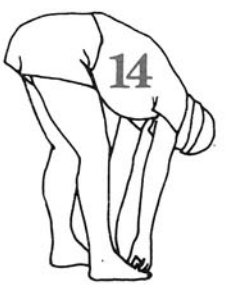
20 segundos
(pág. 33)

30 segundos
(pág. 36)

12

Repite
8, 9, 10 y 11
con la otra pierna

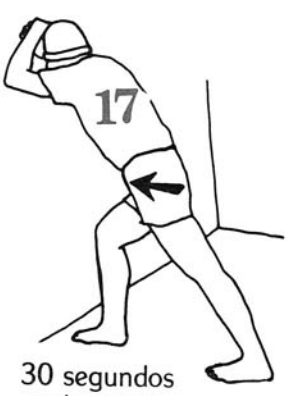
20 segundos
(pág. 65)



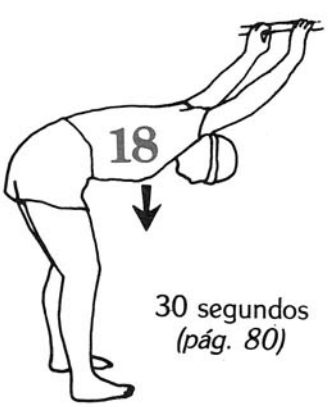
30 segundos
(pág. 52)

15 segundos
cada pierna
(pág. 74)

25 segundos
cada pierna
(pág. 73)



30 segundos
cada pierna
(pág. 71)



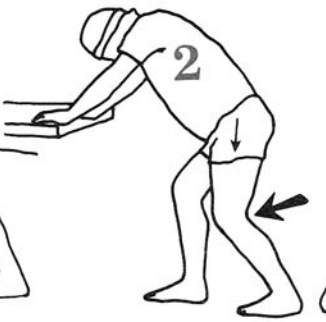
30 segundos
(pág. 80)

Antes de

Correr

Aproximadamente 9 minutos

30 segundos
cada pierna
(pág. 71)



15 segundos
cada pierna
(pág. 71)

20 segundos
cada pierna
(pág. 73)

20 segundos
cada pierna
(pág. 75)

20 segundos
cada pierna
(pág. 75)

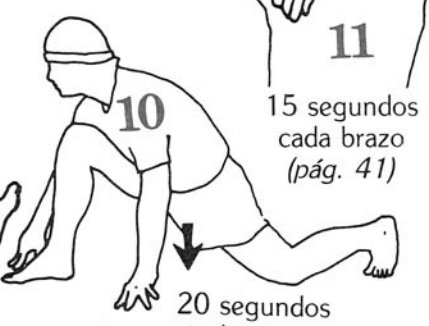
20 segundos
cada pierna
(pág. 74)

30 segundos
(pág. 65)

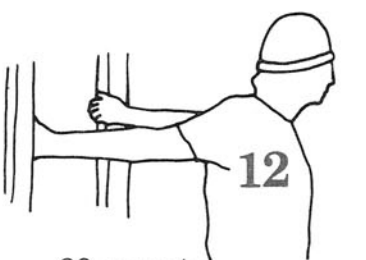
30 segundos
(pág. 56)

15 segundos
cada brazo
(pág. 41)

15 segundos
cada lado
(pág. 59)



20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

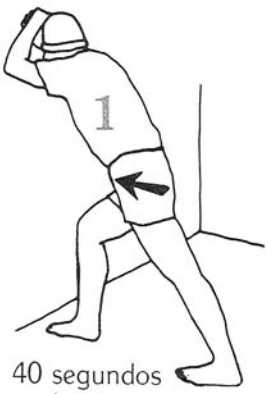


20 segundos
(pág. 44)

Después de

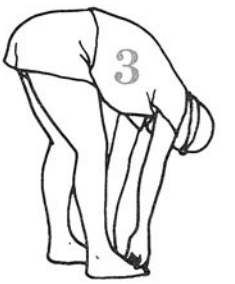
Correr

Aproximadamente 9 minutos



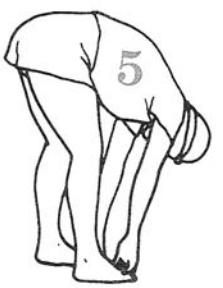
40 segundos
cada pierna
(pág. 71)

15 segundos
cada pierna
(pág. 71)



30 segundos
(pág. 52)

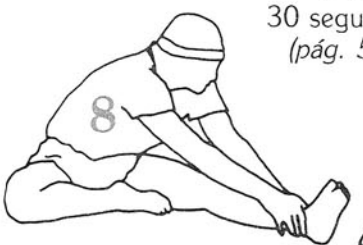
20 segundos
(pág. 65)



30 segundos
(pág. 52)

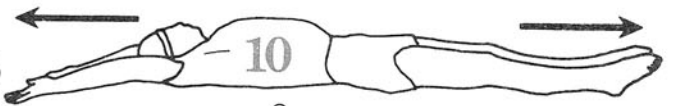
15 veces
en cada dirección
(pág. 31)

30 segundos
cada pierna
(pág. 33)



30 segundos
cada pierna
(pág. 36)

40 segundos
(pág. 56)



3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)

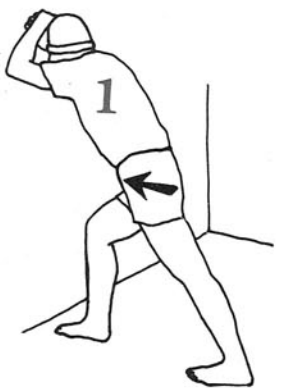
60 segundos
(pág. 24)

25 segundos
cada lado
(pág. 24)

Antes y después de practicar

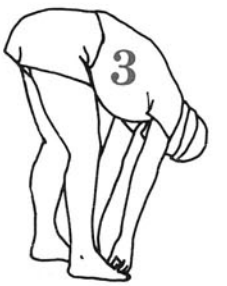
Esquí alpino

Aproximadamente 10 minutos



20 segundos
cada pierna
(pág. 71)

30 segundos
(pág. 53)



30 segundos
(pág. 52)

10 veces
en cada dirección
(pág. 31)

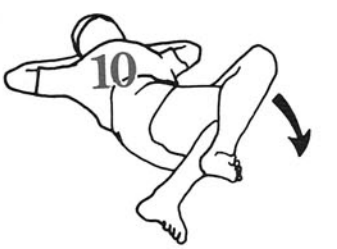
20 segundos
cada pierna
(pág. 33)

25 segundos
cada pierna
(pág. 36)

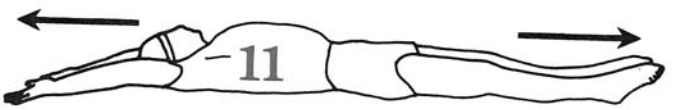
30 segundos
(pág. 93)

30 segundos
(pág. 56)

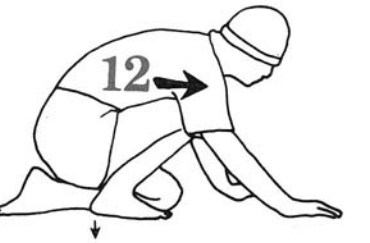
3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)



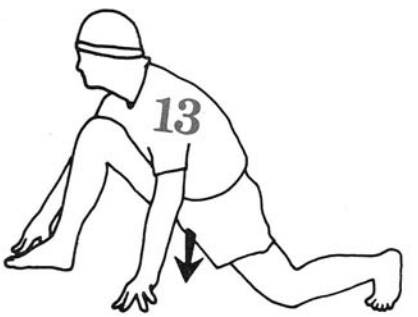
25 segundos
cada lado
(pág. 24)



2 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)

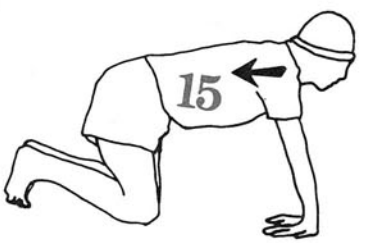


10 segundos
cada pierna
(pág. 47)



20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

20 segundos
(pág. 65)



20 segundos
(pág. 40)

10 segundos
cada brazo
(pág. 40)

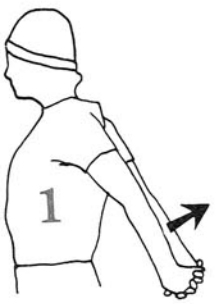
15 segundos
(pág. 43)

10 segundos
cada brazo
(pág. 41)

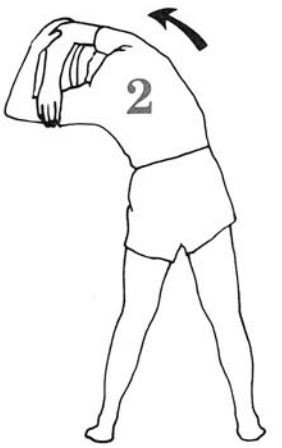
Antes y después de practicar

Esquí nórdico

Aproximadamente 10 minutos

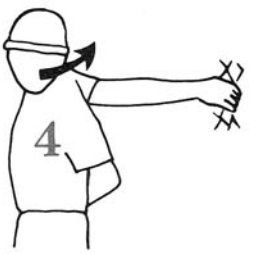


15 segundos
(pág. 44)

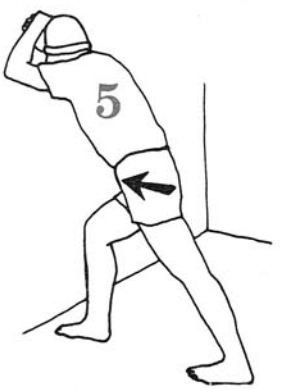


15 segundos
cada lado
(pág. 42)

20 segundos
(pág. 43)

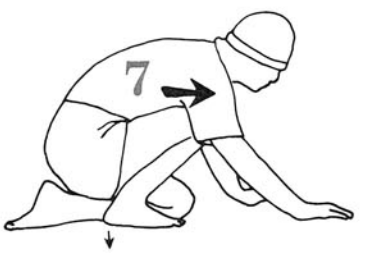


15 segundos
cada brazo
(pág. 81)

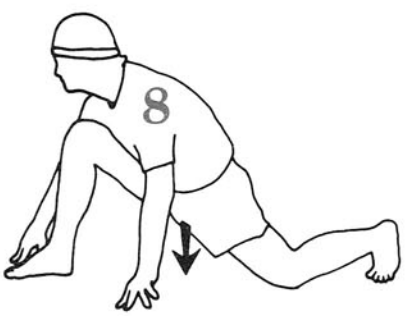


30 segundos
cada pierna
(pág. 71)

15 veces
cada dirección
(pág. 31)



15 segundos
(pág. 47)



30 segundos
(pág. 48)

9
Repite
7 y 8
con la otra pierna

30 segundos
(pág. 56)

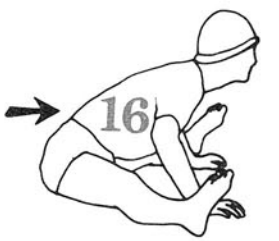
25 segundos
(pág. 33)

5 segundos
(pág. 35)

20 segundos
(pág. 33)

15
Repite
11, 12, 13 y 14
con la otra pierna

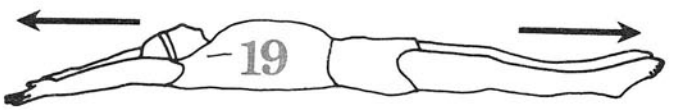
30 segundos
cada pierna
(pág. 36)



30 segundos
(pág. 93)

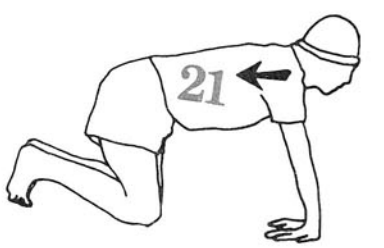
3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

20 segundos
cada lado
(pág. 24)



2 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)

10 segundos
cada brazo
(pág. 40)

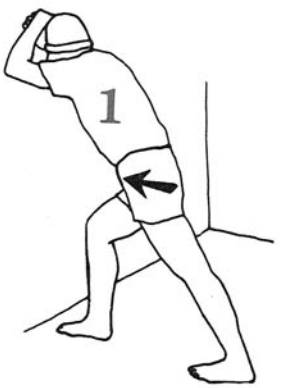


20 segundos
(pág. 40)

Antes y después de jugar a

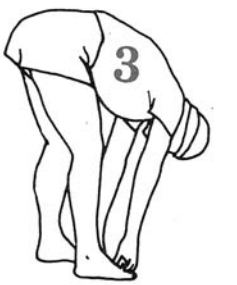
Fútbol

Aproximadamente 10 minutos



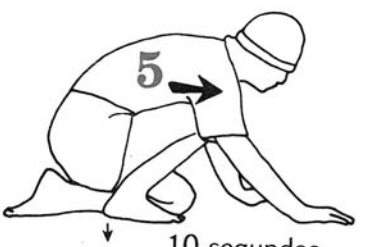
20 segundos
cada pierna
(pág. 71)

30 segundos
(pág. 53)

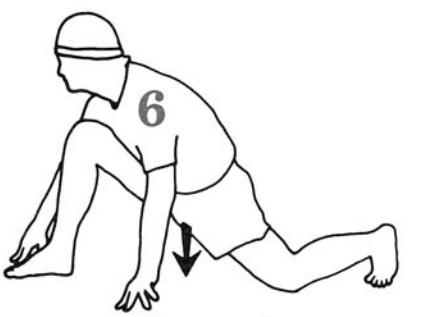


20 segundos
(pág. 52)

20 segundos
(pág. 65)



10 segundos
cada pierna
(pág. 47)



20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

10 veces
en cada dirección
(pág. 31)

30 segundos
(pág. 56)

5 veces
en cada dirección
(pág. 89)

8-10 veces
(pág. 62)

30 segundos
cada pierna
(pág. 33)

30 segundos
cada pierna
(pág. 36)

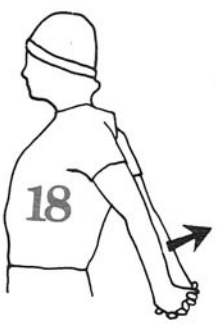
30 segundos
(pág. 93)

20 segundos
(pág. 31)

10 segundos
cada brazo
(pág. 40)

15 segundos
(pág. 43)

10 segundos
cada lado
(pág. 42)



15 segundos
(pág. 44)

Antes y después de hacer

Gimnasia, Danza o Patinaje artístico

Aproximadamente 5 minutos

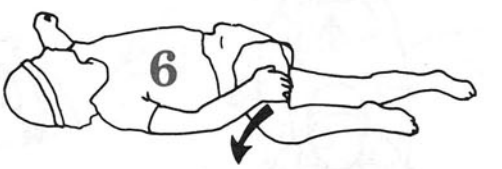
20 veces
en cada dirección
(pág. 31)

40 segundos
cada pie
(pág. 31)

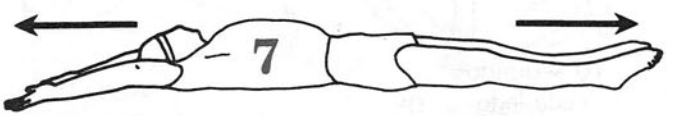
5 veces
en cada dirección
(pág. 89)

3 veces
8 segundos cada una
(pág. 25)

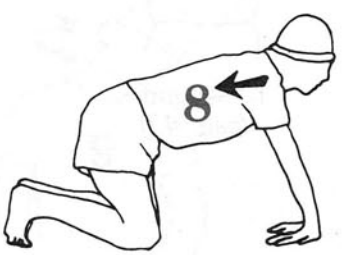
30 segundos
(pág. 24)



25 segundos
cada lado
(pág. 29)



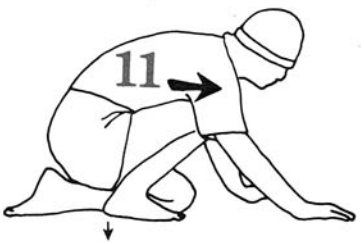
3 veces
8 segundos cada vez
(pág. 28)



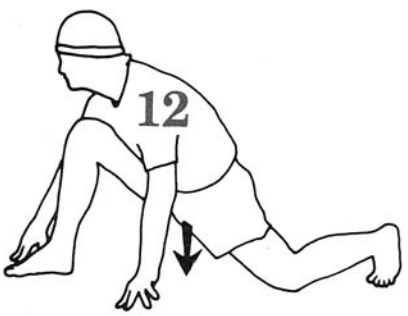
20 segundos
(pág. 40)

15 segundos
cada brazo
(pág. 40)

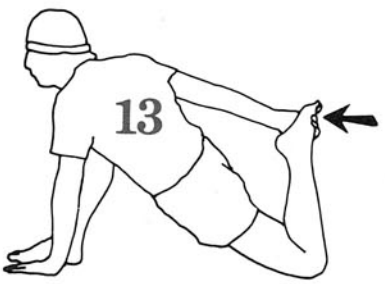
30 segundos
(pág. 46)



15 segundos
(pág. 47)



10 segundos
(pág. 48)



25 segundos
(pág. 50)

25 segundos
(pág. 97)

15
Repite
11, 12, 13, 14
con el otro lado

40 segundos
(pág. 98)

(sigue)

Gimnasia, Danza o Patinaje artístico
(viene de pág. anterior)

30 segundos
(pág. 93)

30 segundos
(pág. 94)

30 segundos
(pág. 94)

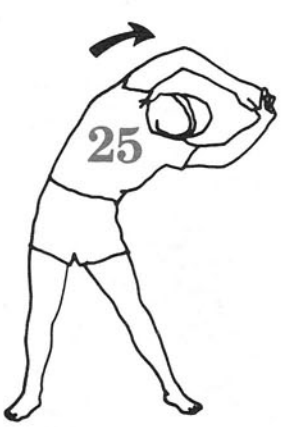
40 segundos
(pág. 56)

15 segundos
cada lado
(pág. 59)

30 segundos
cada pierna
(pág. 71)

30 segundos
cada pierna
(pág. 75)

15 segundos
cada lado
(pág. 42)



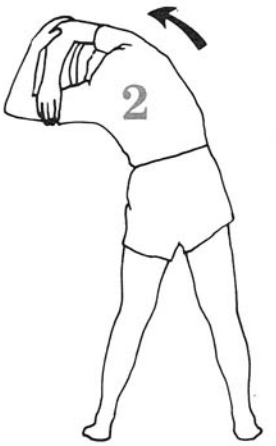
15 segundos
cada lado
(pág. 78)

Antes y después de jugar a

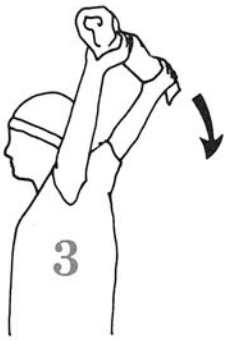
Golf

Aproximadamente 6 minutos

15 segundos
(pág. 43)

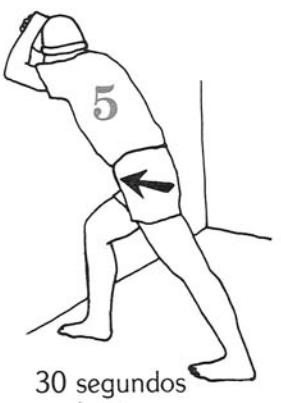


10 segundos
cada lado
(pág. 42)



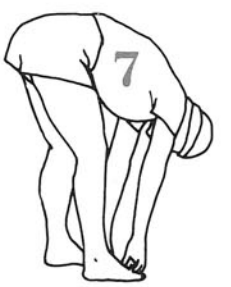
15 segundos
(pág. 85)

15 segundos
cada lado
(pág. 79)



30 segundos
cada pierna
(pág. 71)

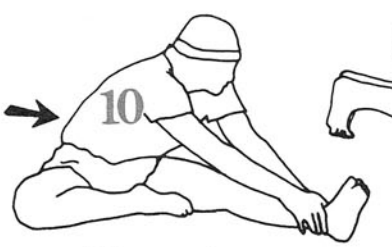
30 segundos
(pág. 53)



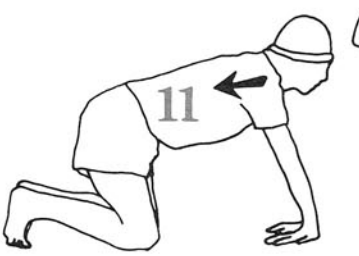
20 segundos
(pág. 52)

25 segundos
(pág. 65)

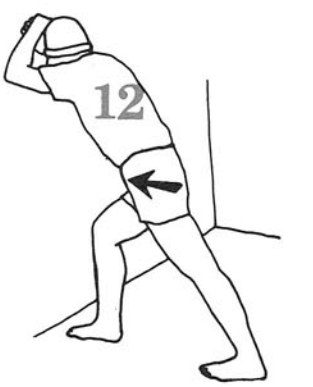
30 segundos
(pág. 56)



30 segundos
cada pierna
(pág. 36)



20 segundos
(pág. 40)

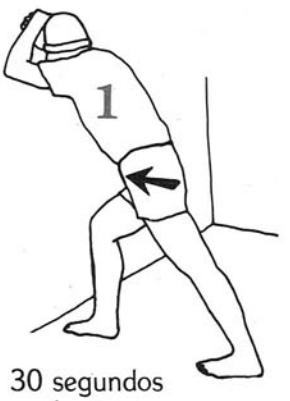


20 segundos
cada pierna
(pág. 71)

Antes y después de practicar

Hockey sobre hielo

Aproximadamente 10 minutos

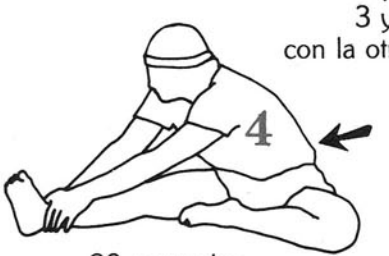


30 segundos
cada pierna
(pág. 71)

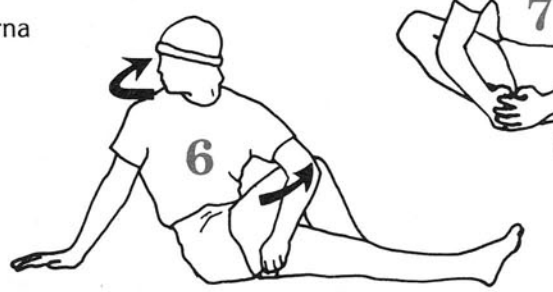
30 segundos
(pág. 53)

20 segundos
(pág. 33)

5
Repite
3 y 4
con la otra pierna



20 segundos
(pág. 36)

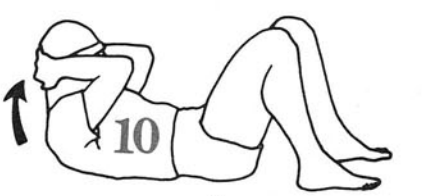


10 segundos
cada lado
(pág. 59)

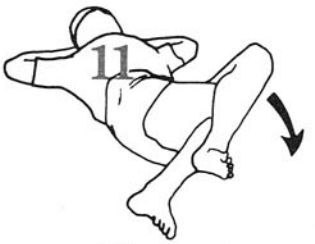
30 segundos
(pág. 56)

30 segundos
(pág. 93)

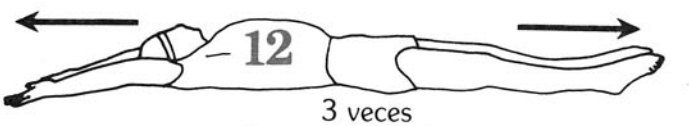
20 segundos
(pág. 24)



3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

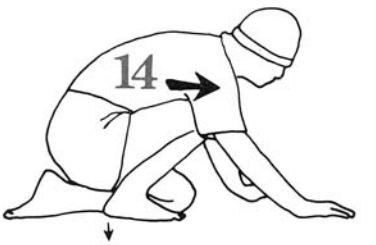


20 segundos
cada lado
(pág. 24)

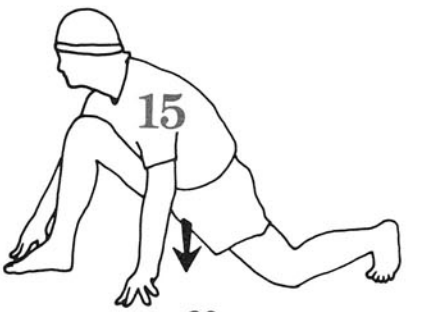


3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)

20 segundos
(pág. 65)

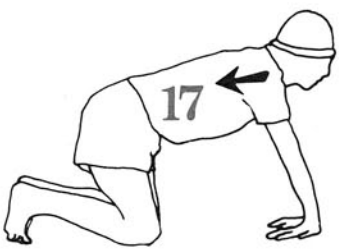


10 segundos
(pág. 47)

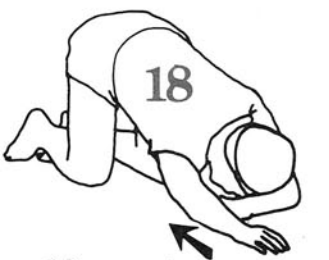


20 segundos
(pág. 48)

16
Repite
14 y 15
con la otra pierna

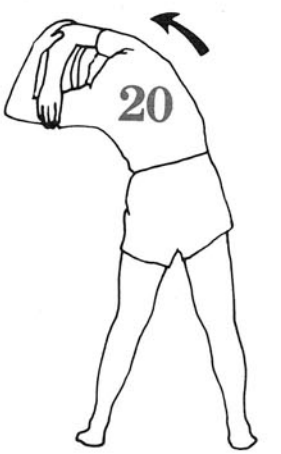


20 segundos
(pág. 40)



10 segundos
cada brazo
(pág. 40)

15 segundos
cada brazo
(pág. 43)

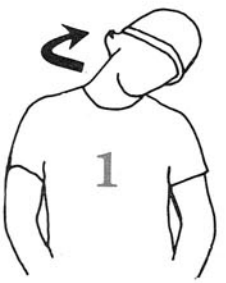


10 segundos
cada lado
(pág. 42)

Antes y después de practicar

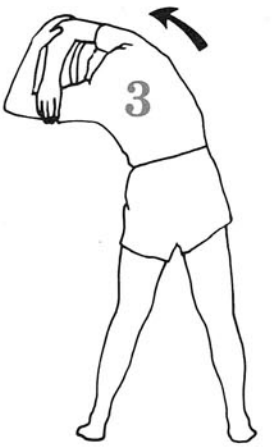
Lucha

Aproximadamente 12 minutos

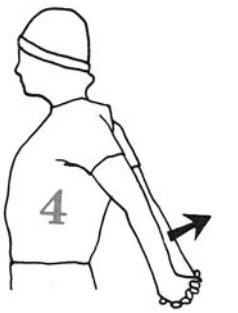


5 veces
cada dirección
(pág. 89)

20 segundos
(pág. 43)



10 segundos
cada lado
(pág. 42)



15 segundos
(pág. 44)

10 veces
en cada dirección
(pág. 31)

25 segundos
(pág. 32)

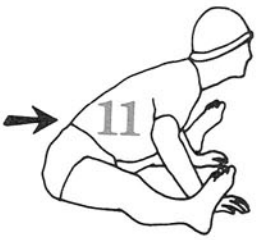
10 segundos
(pág. 33)

30 segundos
(pág. 33)

30 segundos
(pág. 36)

10

Repite
5, 6, 7, 8 y 9
con la otra pierna



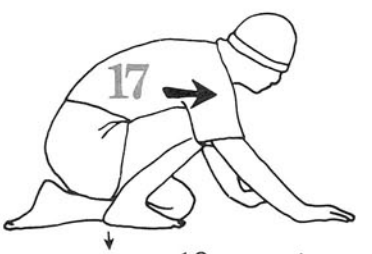
30 segundos
(pág. 93)

30 segundos
(pág. 94)

30 segundos
(pág. 94)

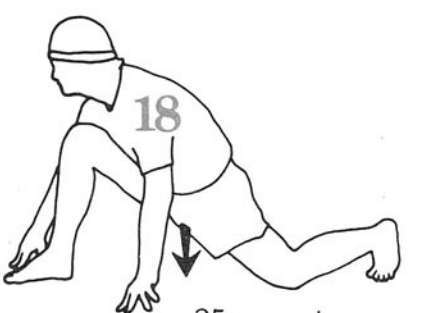
30 segundos
(pág. 56)

3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

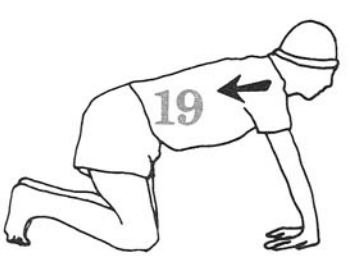


10 segundos
cada pierna
(pág. 47)

20 segundos
cada pierna
(pág. 24)



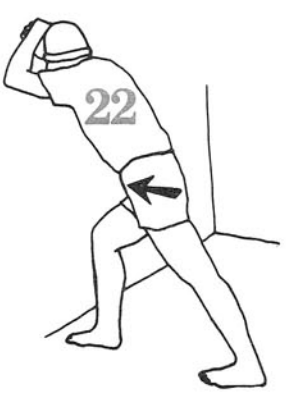
25 segundos
cada pierna
(pág. 48)



20 segundos
(pág. 40)

15 segundos
cada brazo
(pág. 40)

30 segundos
(pág. 65)



30 segundos
cada pierna
(pág. 71)

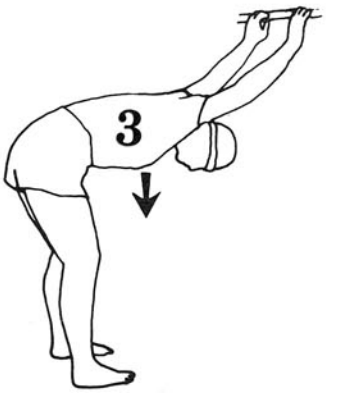
Antes y después de practicar

Natación o Waterpolo

Aproximadamente 10 minutos

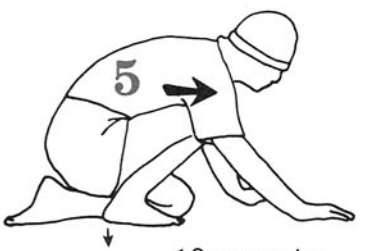
10 segundos
cada brazo
(pág. 81)

5 veces
(pág. 85)



20 segundos
(pág. 80)

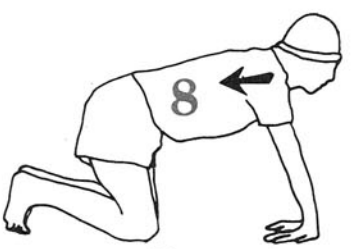
30 segundos
(pág. 46)



10 segundos
cada pierna
(pág. 47)

25 segundos
cada pierna
(pág. 48)

30 segundos
(pág. 65)



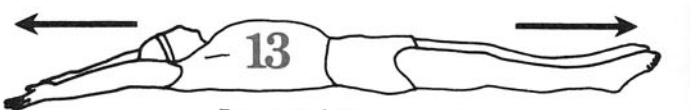
20 segundos
(pág. 40)

15 segundos
cada brazo
(pág. 40)

30 segundos
(pág. 56)

3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

10 segundos
cada dos veces
(pág. 26)



5 segundos
cada dirección
(pág. 28)

Antes y después de practicar

Surf

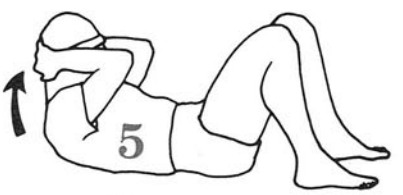
Aproximadamente 10 minutos

15 segundos
cada brazo
(pág. 40)

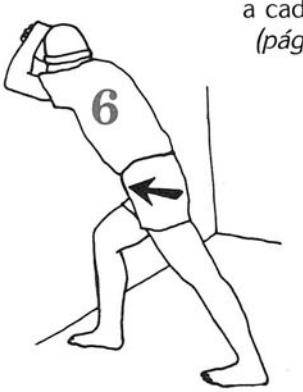
10 segundos
cada brazo
(pág. 41)

10 segundos
a cada lado
(pág. 42)

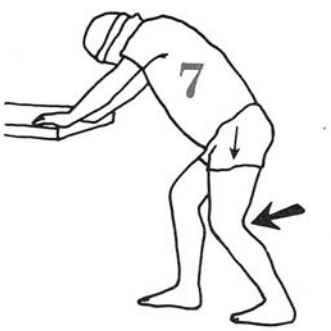
5 veces
en cada dirección
(pág. 89)



3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

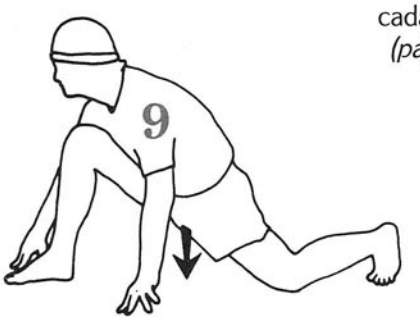


30 segundos
cada pierna
(pág. 71)



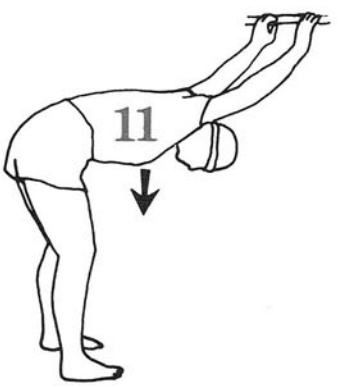
10 segundos
cada pierna
(pág. 71)

30 segundos
(pág. 46)



20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

30 segundos
(pág. 65)



20 segundos
(pág. 80)

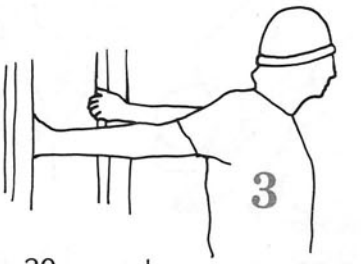
Antes y después de hacer ejercicios con

Pesas

Aproximadamente 10 minutos

15 segundos
cada brazo
(pág. 41)

20 segundos
(pág. 43)

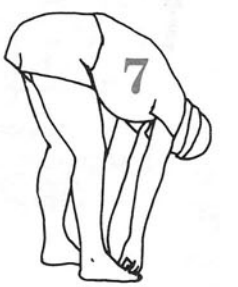


20 segundos
(pág. 44)

25 segundos
cada pierna
(pág. 71)

15 segundos
cada pierna
(pág. 71)

30 segundos
(pág. 53)



30 segundos
(pág. 52)

20 segundos
(pág. 65)

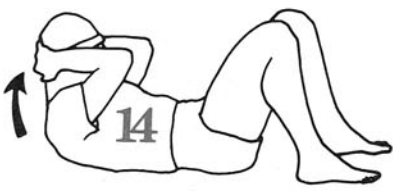
30 segundos
(pág. 56)

25 segundos
cada pierna
(pág. 33)

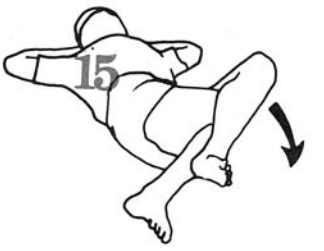
25 segundos
cada pierna
(pág. 36)

30 segundos
(pág. 93)

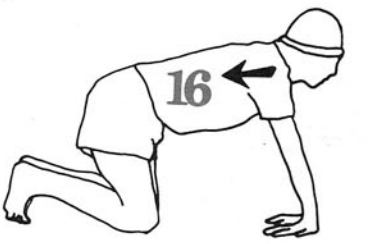
20 segundos
(pág. 24)



3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

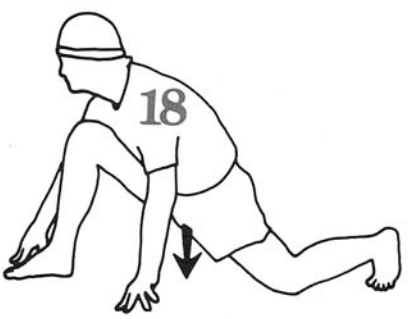


25 segundos
cada lado
(pág. 24)



20 segundos
(pág. 40)

15 segundos
cada brazo
(pág. 40)



20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

5 veces
(pág. 85)

Antes y después de practicar

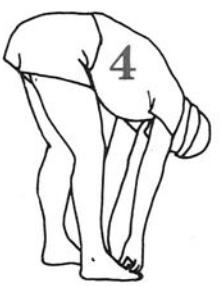
Rugby

Aproximadamente 10 minutos

15 segundos
cada brazo
(pág. 41)

10 segundos
(pág. 43)

30 segundos
(pág. 53)



30 segundos
(pág. 52)

15 segundos
en cada dirección
(pág. 31)

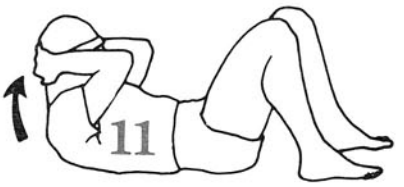
30 segundos
(pág. 56)

30 segundos
cada pierna
(pág. 33)

30 segundos
cada pierna
(pág. 36)

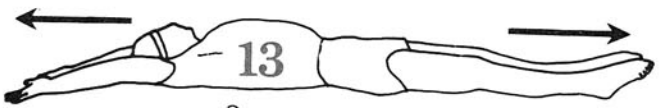
30 segundos
(pág. 93)

20 segundos
(pág. 56)

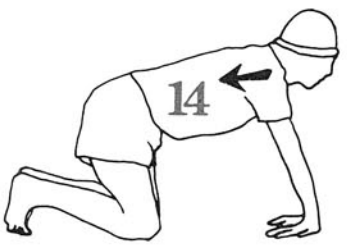


3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

20 segundos
cada lado
(pág. 24)

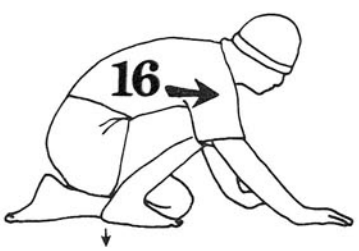


3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)



20 segundos
(pág. 40)

10 segundos
cada brazo
(pág. 40)



10 segundos
cada pierna
(pág. 47)

20 segundos
(pág. 65)

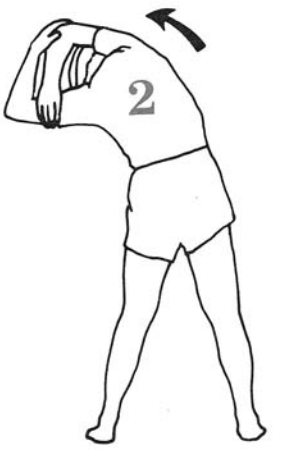
20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

Antes y después de jugar a

Tenis

Aproximadamente 12 minutos

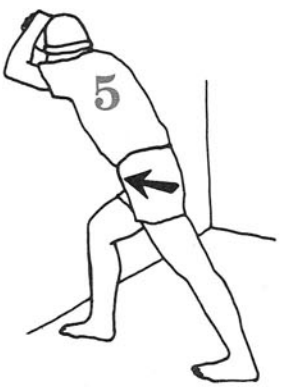
10 segundos
cada brazo
(pág. 41)



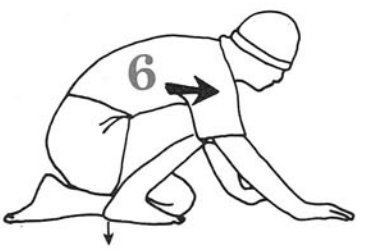
10 segundos
cada lado
(pág. 42)

10 segundos
(pág. 43)

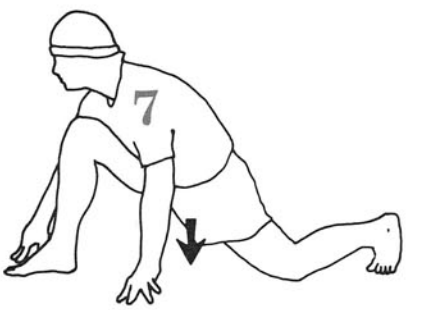
15 segundos
cada lado
(pág. 81)



25 segundos
cada pierna
(pág. 71)

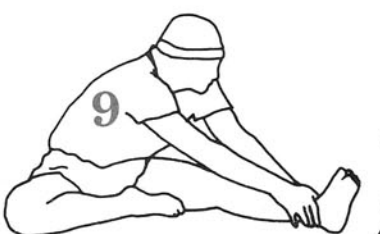


10 segundos
cada pierna
(pág. 47)



20 segundos
cada pierna
(pág. 48)

30 segundos
(pág. 56)



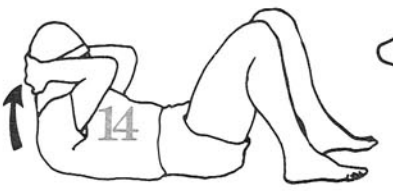
25 segundos
cada pierna
(pág. 36)

10 segundos
cada lado
(pág. 59)

15 veces
en cada dirección
(pág. 31)

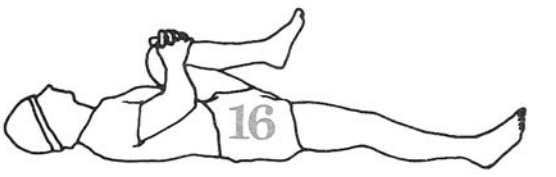
20 segundos
cada pierna
(pág. 33)

30 segundos
(pág. 24)



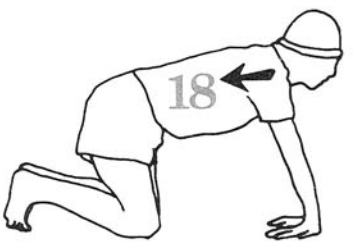
3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

20 segundos
cada lado
(pág. 24)



20 segundos
cada pierna
(pág. 28)

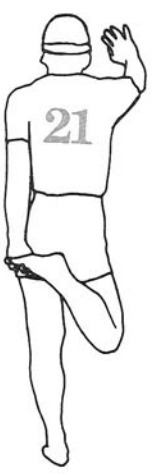
15 segundos
cada brazo
(pág. 40)



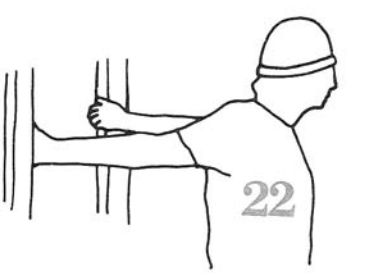
20 segundos
(pág. 40)

15 segundos
(pág. 65)

30 segundos
(pág. 52)



15 segundos
cada pierna
(pág. 74)

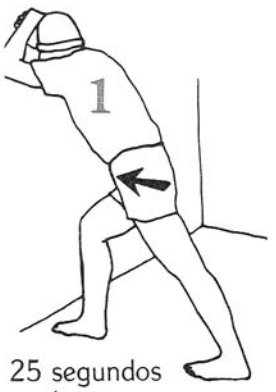


20 segundos
(pág. 44)

Antes y después de jugar a

Voleibol

Aproximadamente 14 minutos



25 segundos
cada pierna
(pág. 71)

15 veces
en cada dirección
(pág. 31)

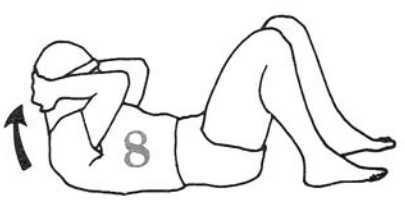
30 segundos
(pág. 56)

20 segundos
cada pierna
(pág. 33)

30 segundos
cada pierna
(pág. 36)

30 segundos
(pág. 93)

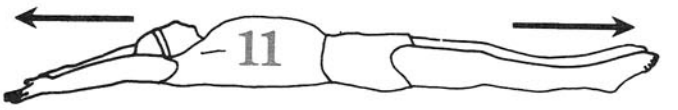
30 segundos
(pág. 24)



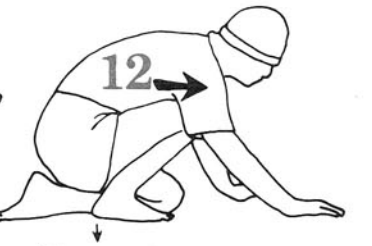
3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 25)

30 segundos
cada lado
(pág. 24)

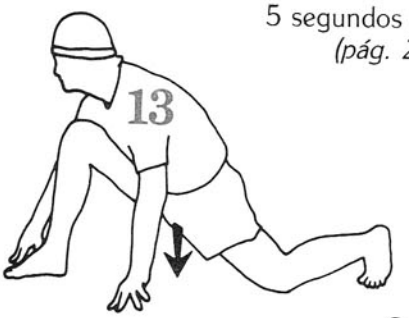
20 segundos
cada lado
(pág. 29)



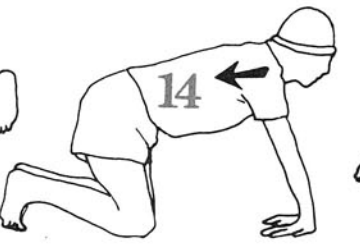
3 veces
5 segundos cada vez
(pág. 28)



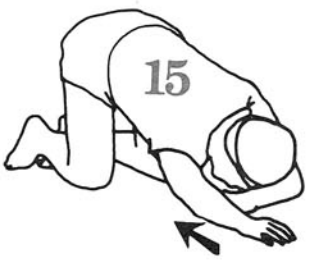
10 segundos
cada pierna
(pág. 47)



25 segundos
cada pierna
(pág. 48)



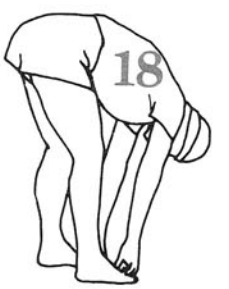
20 segundos
(pág. 40)



10 segundos
cada brazo
(pág. 40)

30 segundos
(pág. 65)

30 segundos
(pág. 53)



30 segundos
(pág. 52)

20 segundos
cada pierna
(pág. 75)

20 segundos
(pág. 43)

10 segundos
cada brazo
(pág. 41)

15 segundos
cada brazo
(pág. 81)

Consejos para

profesores y entrenadores

En el entrenamiento de estudiantes atletas siempre se ha puesto énfasis en la disciplina, el buscar constantemente nuevos límites y la adquisición de la máxima fuerza y poder. Como profesor o entrenador, estás, por supuesto, interesado en la actuación del equipo. Pero tu objetivo más importante es educar a los individuos que están bajo tu supervisión.

La mejor manera de enseñar a estirarse es a través de tu propio ejemplo. Cuando tu mismo hagas los estiramientos y los disfrutes, los comunicarás con tu propio entusiasmo. Generarás la misma clase de actitud en tus estudiantes.

En años recientes, se ha prestado alguna atención a los estiramientos como medio para prevenir las lesiones, pero incluso entonces se ha puesto demasiado énfasis en obtener la máxima flexibilidad. *El estirarse es algo completamente individual.* Inculca a los estudiantes que no se trata de un concurso. No tendría que haber comparaciones entre estudiantes, porque cada uno es diferente. El énfasis ha de ponerse en la sensación de estiramiento, y no en lo mucho que se puedan estirar. Enfatizar la flexibilidad al principio sólo originará sobreestiramientos, una actitud negativa y quizá lesiones. Si te fijas en alguien que es tenso o inflexible, no lo distingas de los otros; destácale los estiramientos adecuados para él solo, lejos del grupo.

Como profesor/entrenador/guía, expón que el estiramiento tiene que realizarse con cuidado y sentido común. No tienes que establecer mínimos o establecer límites. No hagas trabajar en exceso o fuerces a tus estudiantes demasiado. Ellos pronto encontrarán lo que les resulta agradable hacer. Mejorarán naturalmente y lo disfrutarán.

Es importante que las personas comprendan que cada una de ellas es un individuo sin comparación posible y con un cierto potencial. En resumen, que todo lo que puedan hacer es lo mejor, nada más.

El mayor regalo que puedes dar a los estudiantes es prepararlos para el futuro. Enséñales el valor del ejercicio regular, de estirarse a diario y de comer con propiedad. Convéncelos de que todo el mundo puede estar en forma, sin importar su fuerza o capacidad atlética. Inculca en tus alumnos un entusiasmo por el movimiento y la salud que pueda durarles toda la vida. □

Ejercicios para desarrollar la fuerza

Es importante conservar la fuerza durante toda la vida. Los ejercicios evolucionados que se muestran en las páginas siguientes te ayudarán a ganar y mantener la fuerza. No se trata de pesas ni nada parecido. Estos ejercicios se basan en ganar fuerza y resistencia por la repetición y la regularidad.

Algunos de estos ejercicios se hacen usando el peso del cuerpo entero. Utilizar tu propio peso no es fácil, así que debes ser paciente y aumentar poco a poco el número de ejercicios y repeticiones a medida que te fortaleces. No puedes ponerte en forma en un día, así que no lo intentes. Sé gradual y constante, puesto que no existe otra forma de mejorar y disfrutar. A medida que hagas estos ejercicios con regularidad desarrollarás de forma natural una buena base para estar en forma.

He incluido ejercicios para el pecho y los brazos, para los músculos abdominales y para los tobillos y las piernas (los ejercicios para los tobillos y las piernas son buenos para aumentar la eficiencia en correr y saltar y ayudan a prevenir las lesiones en la zona del tobillo). También se describen unos ejercicios en las escaleras que constituyen un excelente complemento para el desarrollo total de las piernas y las rodillas.

Estos ejercicios evolucionados son buenos si ya eres activo físicamente, pero son muy útiles si estás empezando a ejercitarte o si hace mucho tiempo que no realizas una actividad física importante. Si últimamente no has hecho mucho ejercicio puede que los músculos se te hayan empequeñecido o atrofiado. Estos ejercicios, unidos a un estiramiento regular, te ayudarán a restaurar el uso completo y la fuerza de los músculos debilitados.

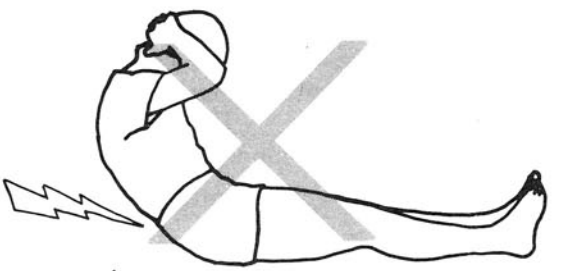
Si eres un principiante te sugiero que comiences fortaleciendo la zona inferior de las piernas y los tobillos como punto de partida para el cuerpo entero. El pecho y los brazos tendrían que fortalecerse gradualmente levantando las rodillas colgado de un soporte. Por su parte, los músculos abdominales son probablemente los más importantes del cuerpo y a menudo los menos desarrollados. Aprende a fortalecerlos haciendo estos ejercicios a diario. Los dedos, manos, muñecas y antebrazos pueden fortalecerse fácilmente estrujando una pelota.

Todos estos ejercicios ayudan a reforzar las articulaciones necesarias para un movimiento fácil y libre. Tu actividad física puede complementarse perfectamente con estos ejercicios evolucionados, tanto si es correr, ir en bicicleta, andar, nadar, tenis, frontón, baloncesto o cualquier otro deporte.

EJERCICIOS PARA LOS MÚSCULOS ABDOMINALES

Los músculos abdominales constituyen el centro de fuerza del cuerpo. Son esenciales para la resistencia. Te ayudan a liberarte de dolores de espalda, mejoran el movimiento, facilitan las funciones de eliminación, te ayudan también a respirar rítmicamente y a mantener la postura erecta. Y sin embargo, pocos de nosotros hemos disfrutado alguna vez la energía que acompaña a unos abdominales fuertes.

Los ejercicios abdominales con las manos en la nuca se suelen considerar como la mejor práctica para fortalecer estos músculos. Sin embargo, estos ejercicios aportan poco a la cuestión del ritmo y pueden causar severas tensiones. A causa de esto, resulta comprensible que mucha gente deteste estos ejercicios.



Hechos con las piernas rectas son potencialmente peligrosos para la parte inferior de la espalda por esta razón: los músculos abdominales pueden elevar el cuerpo del suelo en ángulos inferiores a 30° grados. Para elevarlo más es necesario activar los flexores primarios de las caderas, unidos a la parte inferior de la espalda, lo que ejerce una severa tensión en dicha zona de la espalda.

Doblar las rodillas aliviará mucha de la tensión en la parte inferior de la espalda. Los ejercicios abdominales hechos con las rodillas dobladas son buenos mientras realices cada uno con fluidez y concentrándote mentalmente en los músculos abdominales. Ten cuidado con este ejercicio porque la gente suele hacer demasiadas repeticiones y cuando está cansada lo practica brusca y rápidamente, lo que tensa la parte inferior de la espalda.

El ejercicio evolucionado que verdaderamente recomiendo para fortalecer los abdominales sin tensar la parte inferior de la espalda es el *plegado de abdominales*. En él la parte superior del cuerpo se curva hacia adelante no más de 30° y la parte inferior de la espalda se mantiene tocando el suelo.

Con estos ejercicios trabajarás la parte superior, inferior y lateral de los abdominales. Si los músculos se te tensan demasiado, relájate, desdobla las piernas y estira los brazos por encima de la cabeza de forma consciente. Mantén el estiramiento de 5 a 8 segundos. Esto tendría que estirar los abdominales y aliviar cualquier tirantez.

Una posición para estirar los abdominales

El plegado abdominal:

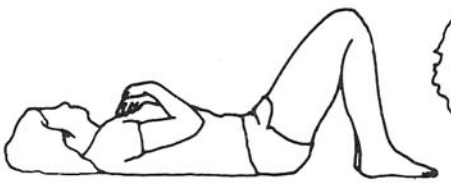


fig. 1a

fig. 1b.

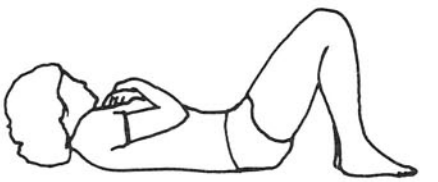


fig. 1c

Empieza echado sobre la espalda con las rodillas dobladas y los pies tocando el suelo, las manos cruzadas sobre el pecho (fig. 1a). Levanta los omóplatos del suelo unos 30° (fig. 1b), luego vuelve a bajar la espalda al suelo (fig. 1c). No bambolees la cabeza hacia arriba y hacia abajo, pues puede tensarte el cuello. Manténla en una posición fija. Concéntrate en los *abdominales superiores* (zona del plexo solar), llevando la parte superior del cuerpo hacia adelante con la barbilla cerca del pecho (fig. 1b). Cuando vuelvas a bajar la parte superior del cuerpo, la parte posterior de la cabeza no tendría que tocar el suelo, puesto que mantienes la barbilla cerca del pecho (fig. 1c).

Realiza este ejercicio abdominal a una velocidad mediana. Inténtalo de 5 a 10 veces. Concéntrate en los músculos que se usan y en desarrollar un ritmo corporal.

El plegado abdominal de rodilla y codo:

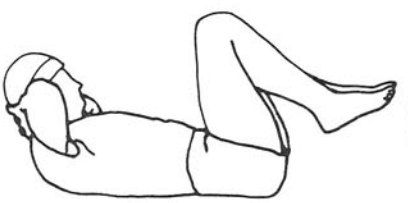


fig. 2a

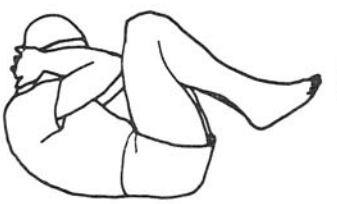


fig. 2b

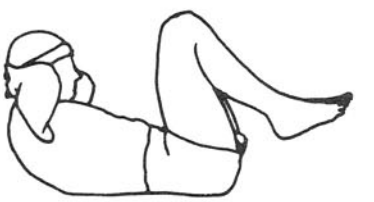


fig. 2c

Se parte de la misma posición que el ejercicio anterior, pero entrelazando los dedos detrás de la cabeza a la altura de las orejas y elevando los pies del suelo. Empleando los músculos abdominales, mantén la parte superior del cuerpo en un ángulo de 30° con el suelo (fig. 2a). Luego, adelanta los codos, tocando la pierna de 2 a 5 cm. por encima de las rodillas (fig. 2b). Retrocede como en la fig. 2c, luego eleva otra vez codos y rodillas como en la fig. 2b. La parte inferior de la espalda tendría que estar siempre tocando el suelo durante estos ejercicios abdominales.

Realiza estos ejercicios a una velocidad mediana para poder desarrollar ritmo y fuerza. Haz unos 10. Con ellos trabajarás la parte inferior y superior de los abdominales simultáneamente.

El plegado abdominal de rodilla y codo alternado:

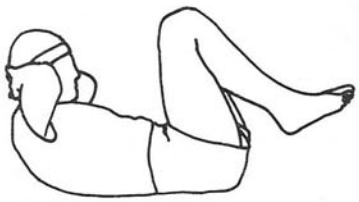


fig. 3a

fig. 3b

fig. 3c

La posición de partida es la misma que la de los ejercicios anteriores. Eleva los omóplatos de la estera (fig. 3a) y alterna tocando el codo derecho con la rodilla izquierda (fig. 3b) y luego el codo izquierdo con la rodilla derecha (fig. 3c). Mantén la parte superior del cuerpo en una posición flexionada durante este ejercicio. La dirección del movimiento de la rodilla tendría que ser hacia adelante y hacia atrás, como pedaleando (sólo que con una menor extensión del movimiento). Para poder tocar con el codo la rodilla opuesta, la parte superior del cuerpo tendría que girarse ligeramente de lado a lado, pero no dejes que las rodillas crucen la línea que divide el cuerpo en dos. Relaja los tobillos mientras realices estas dos clases de torsiones. Desarrolla ritmo mientras te ejercitas. Observa cómo te sientan 10 repeticiones.

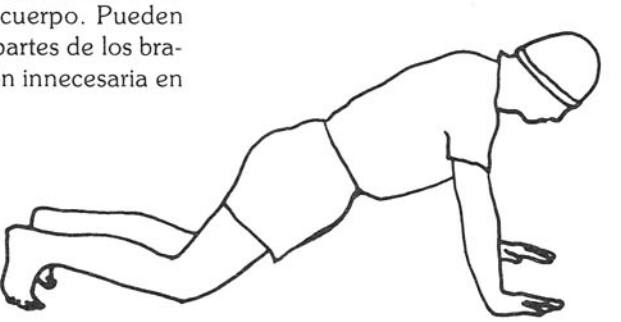
Te sugiero que desarrolles los abdominales superiores concentrándote inicialmente en el primer ejercicio descrito y trabajando luego lentamente los otros dos tipos y la variación que se muestra aquí abajo. Desarrolla el ritmo, la fuerza y la coordinación, pues estos últimos dos ejercicios requieren más fuerza y coordinación que el primero. Empieza en sesiones de 3-5 minutos, pasando de un ejercicio a otro. Unos abdominales fuertes son extremadamente importantes para la salud.

Torsión abdominal:

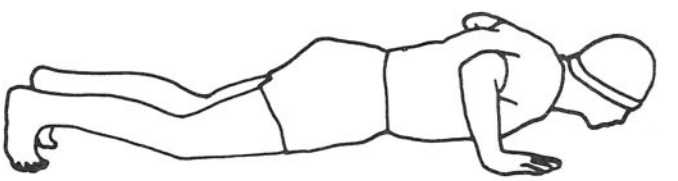
Apoya las rodillas en el lado derecho. Tira de la parte superior del cuerpo hacia arriba, pensando que la barbilla va directamente hacia la parte superior de la cadera izquierda. Concéntrate en la torsión utilizando los músculos abdominales del lado izquierdo. Asegúrate de que la barbilla esté cerca del pecho y no muevas la cabeza hacia arriba ni hacia abajo. Este ejercicio es más duro de lo que puede parecer. Prueba de 5 a 10 veces con cada lado. □

EJERCICIOS PARA LOS BRAZOS Y EL PECHO

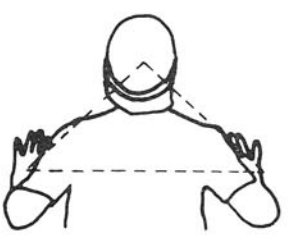
Los levantamientos desde la rodilla son muy buenos para mantener y desarrollar el tono muscular de la parte superior del cuerpo. Pueden hacerse de diversas maneras para trabajar diferentes partes de los brazos y la parte superior del cuerpo, sin crear una tensión innecesaria en la parte inferior de la espalda.



Empieza sosteniéndote sobre manos y rodillas, con las manos paralelas y separadas algo más de la distancia entre los hombros. Cuanto más separes las manos, más trabajarás el pecho (músculos pectorales).

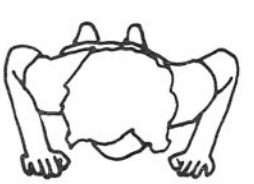


Baja el cuerpo recto hasta que el pecho apenas toque el suelo, entonces empújate hacia arriba para volver a la posición inicial (el primer dibujo de la página).



Piensa en un triángulo, con una línea dibujada entre cada mano y la barbilla y otra entre ambas manos. Esto te mantendrá la espalda recta y evitará que saques demasiado las nalgas.

Para desarrollar la parte posterior de los brazos (tríceps), coloca las manos separadas la distancia de los hombros y mantén los codos pegados al cuerpo. No dejes que los codos sobresalgan: has de mantenerlos directamente sobre las manos y al lado de los costados superiores del cuerpo. Este es un ejercicio especial para los tríceps.

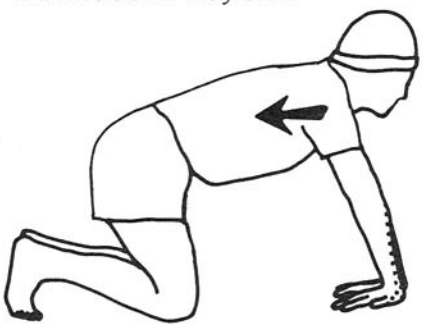


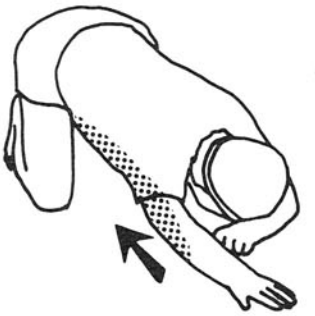
Para desarrollar los tríceps

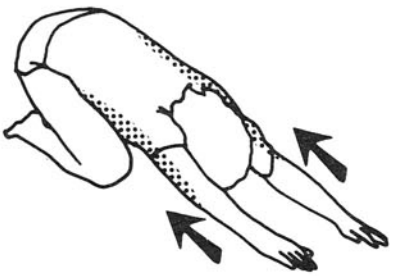
Para desarrollar los pectorales

Variación: Realiza levantamientos sobre las puntas de los dedos.

Después de hacer estos ejercicios, estirarse con cualquiera de estas posiciones sienta muy bien:







Los levantamientos desde las rodillas son muy buenos tanto para hombres como para mujeres. Cuando se realizan de forma adecuada y en número suficiente resultan muy útiles para desarrollar el pecho y los brazos. A las mujeres les ayuda a mantener la línea del busto. Además previenen los músculos flojos y mejoran el tono muscular.

Una serie de levantamientos desde las rodillas para un principiante: 15 levantamientos y 15 segundos de estiramiento; 10 levantamientos y otros 15 segundos de estiramiento; y finalmente 5 levantamientos seguidos de un estiramiento para los hombros, brazos y pecho.

Si necesitas una serie más avanzada, empieza por ejemplo con 35 levantamientos y ves bajando de 5 en 5. □

EJERCICIOS PARA LOS TOBILLOS, DEDOS DE LOS PIES Y PARTE INFERIOR DE LAS PIERNAS

La mayoría de ejercicios para desarrollar fuerza son para las zonas que están por encima de las rodillas. Muy poca gente se preocupa por desarrollar los dedos de los pies, tobillos y parte inferior de las piernas.

Por necesidad, he ideado una serie de ejercicios de tobillos para ayudar a la rehabilitación de atletas lesionados. A medida que experimentaba con estos ejercicios, me encontré con que no sólo ayudaban a la recuperación de las lesiones de tobillo, sino que podían practicarse regularmente a fin de prevenirlas y mantener la fuerza y coordinación en la parte inferior de piernas y tobillos.

Los siguientes ejercicios permiten aumentar la fuerza en los tendones y en los músculos, y ayudan a fortalecer los dedos de los pies, tobillos y parte inferior de las piernas. Pueden realizarse en cualquier sitio; todo lo que necesitas es alguien que te ayude.

Pueden ser de gran utilidad a muchas personas mayores que necesitan tener esa parte de su cuerpo fuerte para el uso diario. Resultan excelentes para quienes tienen los tobillos débiles, o para los que quieran fortalecer la parte inferior de las piernas para una destreza en particular. También deberían practicarse para ayudar a prevenir o disminuir las situaciones de espinillas astilladas. Prueba estos ejercicios durante algunas semanas para ver si notas alguna diferencia en el modo de sentirte las piernas.

Fase 1: Extensión del tobillo y dorsiflexión del pie:

Haz que tu compañero ponga la palma de su mano derecha encima de los dedos de tus pies y encima de tu pie izquierdo. Tendría que proporcionarte una *resistencia media*, de tal manera que te permita experimentar todo el campo de movimiento del tobillo.

Empieza con el pie estirado

Ve extendiendo el tobillo contra la resistencia a un ritmo medio. Acercando los dedos de los pies hacia la espinilla, trabajarás la parte frontal de la pierna (*anterior tibialis*).

Al principio repite ambos ejercicios de 20 a 25 veces. Tu compañero tendría que ayudarte contando en silencio mientras tú te concentras en extender el tobillo y flexionar el pie.

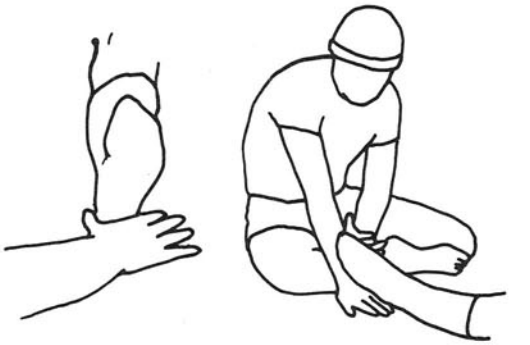
Fase 2: Flexión del tobillo y extensión del pie:

A continuación, tu compañero debe colocar la palma de la mano derecha en la articulación del dedo gordo y en los dedos de tu pie izquierdo, con el dedo pulgar y el dedo índice al lado del dedo gordo de tu pie. De nuevo, tu amigo tendría que dejar a tu tobillo abarcar todas las posibilidades de movimiento y proporcionarte la resistencia necesaria para concentrarte en ello. Tendría que animarte a utilizar los dedos de los pies mientras empujas el pie dentro de su mano.

Trabaja flexionando los dedos de los pies al final de cada repetición para ganar fuerza y potencia. Realiza de 20 a 25 repeticiones. Después de cada movimiento hacia adelante, relaja el tobillo y el pie mientras tu compañero empuja tu pie suave y rápidamente a la posición de partida.

Fase 3: Movimiento hacia adentro del pie y la articulación del tobillo:

Haz que tu amigo coloque el pulgar y el índice de su mano derecha alrededor del talón de tu pie izquierdo. No tendría que cogerte el talón, sino proporcionarle un apoyo para mantener la pierna y el tobillo lo suficientemente estables para las próximas dos fases. La palma de su mano izquierda tendría que colocarse en la parte interior de tu pie izquierdo.



Mueve el pie hacia adentro, contra la suave pero constante presión de su mano. Concéntrate en mover solamente la articulación del tobillo. Trabaja abarcando todas las posibilidades de movimiento. Desarrolla la fuerza. Realiza de 20 a 25 repeticiones.

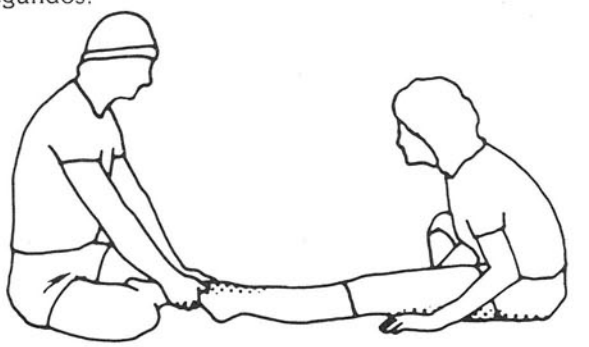
Fase 4: Movimiento hacia afuera del pie y de la articulación del tobillo:

Haz que tu compañero cambie de manos y coja el talón de tu pie izquierdo con su mano izquierda y coloque su mano derecha en la parte exterior de tu pie, con la palma justo debajo del dedo pequeño.

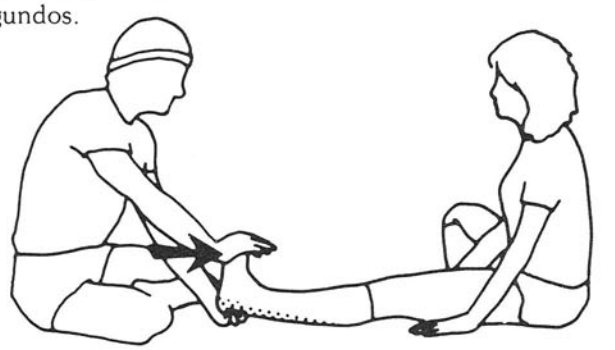
Luego mueve rítmicamente el pie hacia afuera. Concéntrate en moverlo por la articulación del tobillo. Desarrolla el ritmo concentrándote en abarcar todos los movimientos posibles. Haz de 20 a 25 repeticiones.

Trabajar el tobillo en las cuatro direcciones constituye una buena serie de ejercicios. Realiza de una manera continuada 3 ó 4 series en cada tobillo. A medida que te vayas fortaleciendo, aumenta gradualmente el número de repeticiones.

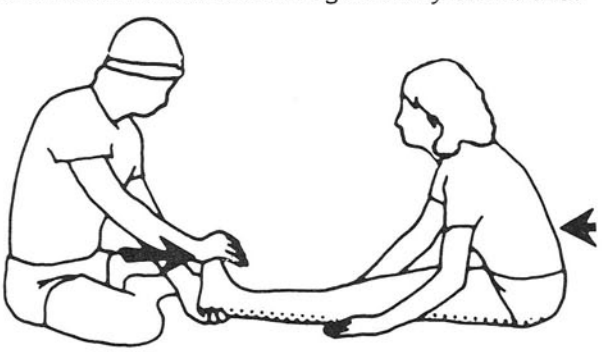
Después de completar 3 ó 4 series de 20 ó 25 repeticiones cada una, tu amigo tendría que extender suavemente tu pie como muestra el dibujo. Inclínate despacio hacia adelante para estirar la parte superior del pie. Mantén un estiramiento cómodo de 15 a 20 segundos.



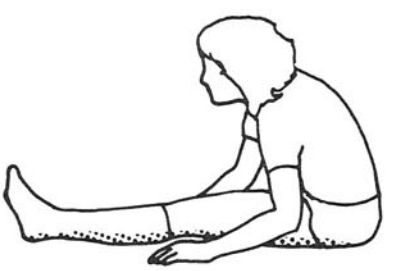
Para estirar la parte posterior de la pierna, descansa el talón en la palma de la mano de tu compañero. Él tendría que flexionar el pie y extender el tobillo empujando la articulación del dedo gordo hacia la parte frontal de la pierna. Debe mantener tu pie en esta posición, dando un ligero estiramiento a la pantorrilla, durante 15 segundos.



Para aumentar el estiramiento, dóblate lentamente desde las caderas mientras tu amigo mantiene la posición de estiramiento. Esto tendría que ayudar a que la pierna entera se estirase aunque creas que sólo afecta a la pantorrilla. Consigue un buen estiramiento. No te fuerces. Manténlo de 30 a 40 segundos. Si tienes molestias en el nervio ciático en la parte posterior y superior del muslo (tendones de las corvas), esto te será de ayuda para estirar la parte posterior de la pierna sin sentir dolor. Estírate solamente con una sensación agradable y controlada.



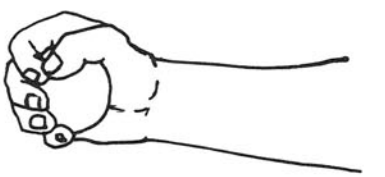
Una vez que tu compañero te haya soltado el pie, estira la pierna doblándote hacia adelante desde las caderas. Ahora tendrías que sentir la pierna más flexible. Deshaz despacio la posición. □



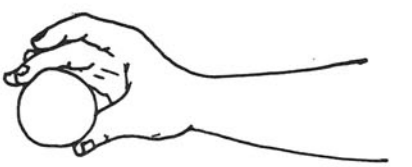
EJERCICIOS PARA LOS DEDOS, MANOS, MUÑECAS Y ANTEBRAZOS

Otro ejercicio evolucionado que puede hacerse en cualquier sitio es estrujar una pelota de goma. Esto fortalece los dedos, las manos, las muñecas y los antebrazos. La fuerza es necesaria en esas partes para muchas actividades atléticas así como para muchas tareas diarias. Puedes llevar una bola de caucho (de unos 6 cm. de diámetro) en el bolsillo o en el coche. Entonces, en momentos que de otro modo serían perdidos, puedes usarla para desarrollar estos músculos a los que nunca concedemos atención.

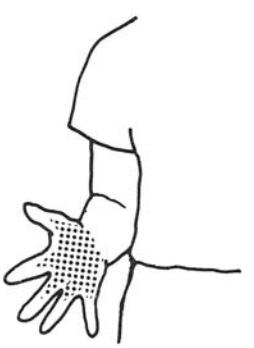
Hay varias formas de estrujar la pelota. Primero, estrújala en una mano con todos los dedos incluido el pulgar. Hazlo hasta que sientas la mano cansada, luego estrújala unas pocas veces más.



Otra forma es usar un dedo y el pulgar. Empieza a estrujar la pelota entre el meñique y el pulgar, luego entre anular y pulgar, corazón y pulgar, y finalmente entre índice y pulgar. Realiza de 8 a 10 presiones con cada dedo. Estos ejercicios desarrollarán sobre todo los músculos que necesiten ser fortalecidos.



Desarrolla fuerza y resistencia estrujando la bola muchas, muchas veces. Estos ejercicios de estiramiento fortalecen los músculos olvidados y ayudarán en gran medida en el desarrollo general y en la prevención de las lesiones. Aprende cómo desarrollarte *ejercitándote*. Sé consciente de esas pequeñas cosas que te pueden ayudar a desarrollarte de forma más íntegra. Esta es una idea especialmente buena si realizas un trabajo físico, como hace un atleta profesional o un obrero de la construcción. Fortalece tus manos y te harás un gran favor.

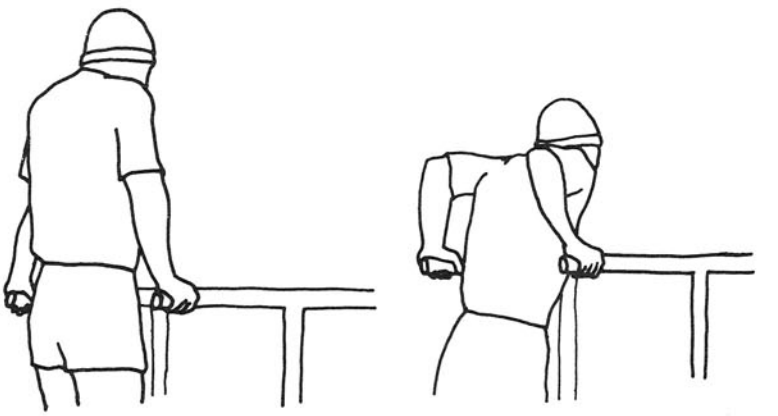


Para estirar las manos después de estrujar la pelota, separa y extiende los dedos. Mantén el estiramiento 5 segundos. Hazlo dos veces. Estira también el antebrazo como se muestra en la página 88.

FLEXIONES EN LAS BARRAS PARALELAS

Las flexiones utilizando tu propio peso constituyen excelentes ejercicios para la parte superior de los brazos y el pecho. Son duros, o sea que no te desanimes si sólo puedes hacer unas pocas al principio.

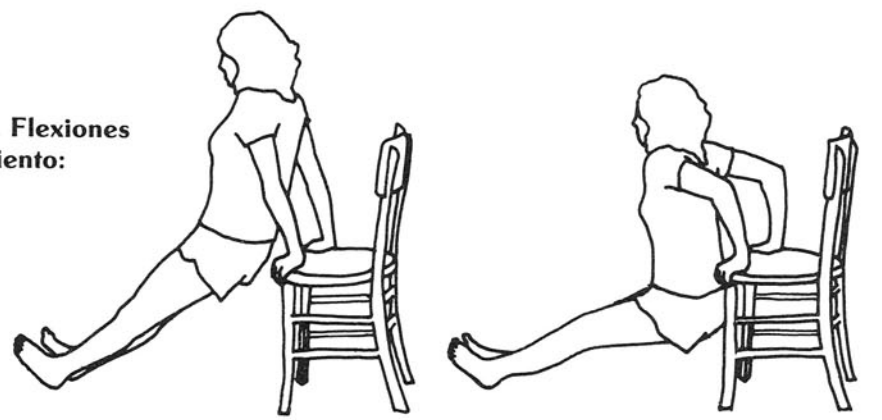
La posición de partida es con los brazos estirados en las barras paralelas. Desciende y dobla los brazos hasta 90° y vuelve a la posición inicial.



Empieza con lo que puedas realizar fácilmente en una serie, incluso si sólo puedes hacer una o dos flexiones por vez. Por ejemplo, quizá alguien pueda hacer 10 flexiones de una vez, pero después tal vez esté muy cansado para hacer 10 en las próximas dos series. Si hiciera 8 en la primera serie es probable que no se agotase tan rápidamente. Entonces podría resistir 8 en la segunda serie y 8 otra vez en la tercera.

Desanimarse antes de empezar es normalmente el resultado de un acercamiento demasiado drástico al ejercicio. No vayas al encuentro directo con tus propios límites. Esto puede que sea la causa básica para abandonar.

Variación. Flexiones con un asiento:



Utiliza una silla firme y robusta. Empieza con los brazos estirados, como muestra el dibujo, luego dobla los brazos hasta un ángulo de 90° o hasta que las nalgas toquen el suelo. A continuación endereza los brazos hasta volver a la posición de partida. Puedes empezar con sólo unos pocos e ir aumentando gradualmente. Estos ejercicios te fortalecerán el pecho y la parte posterior de los brazos. Pueden realizarse tanto fuera como en casa.

Ten cuidado con estos ejercicios si tienes o has tenido problemas con los codos o los hombros. □

FLEXIONES DE BARBILLA

Estas flexiones constituyen también un excelente ejercicio. Fortalecen los hombros, brazos, pecho y espalda.

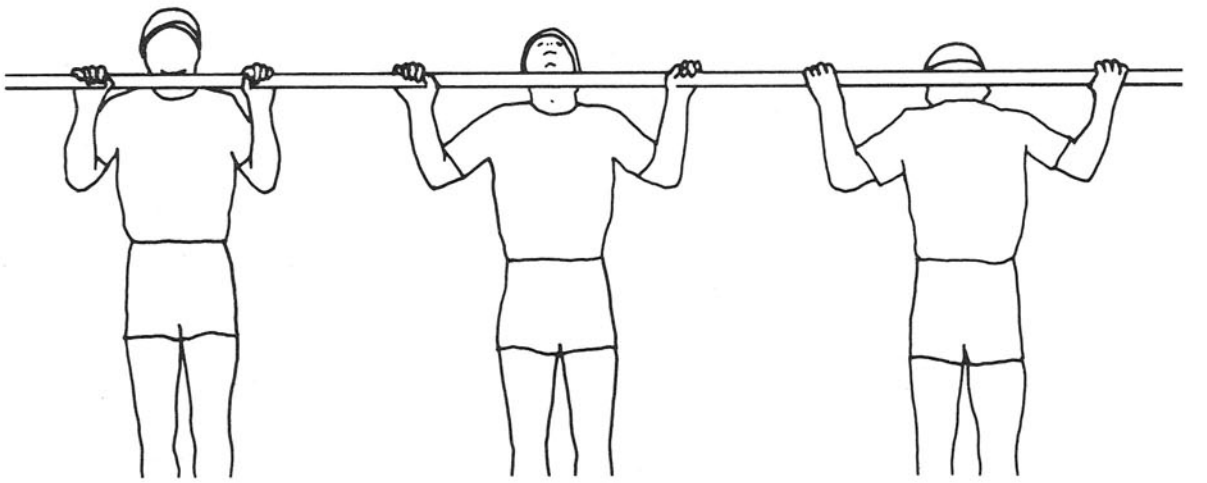


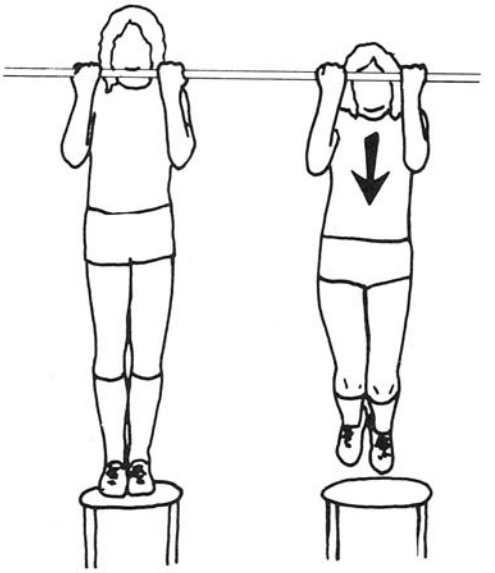
fig. 1 *fig. 2* *fig. 3*

Pueden hacerse cogiendo la barra por delante de ti o por detrás, con las manos separadas la distancia de los hombros (fig. 1). Para desarrollar los hombros, separa más las manos (fig. 2). Una buena manera de desarrollar los grandes músculos de los laterales de tu espalda es hacer las flexiones cogiendo la barra por detrás de la cabeza y separando bastante las manos. Súbete hasta que casi toques la barra con la parte posterior del cuello (fig. 3). En estos tres tipos de flexiones, baja hasta la posición de partida, que es con los brazos rectos.

Una serie de flexiones de barbilla y de barras paralelas: Por cada tres flexiones en las barras paralelas (ver pág. anterior) intenta hacer por lo menos una "flexión de barbilla". Si esto es demasiado para ti, prueba dos por una, o lo que te vaya bien. Lo más importante —lo repito de nuevo— es conseguir una serie en la que te desenvuelvas bien tanto física como mentalmente.

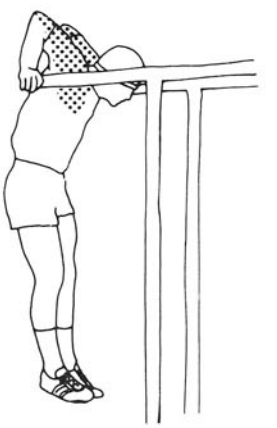
Una serie de ejercicios de flexiones de barbilla y en barras paralelas podría ser algo así: tres grupos de cuatro flexiones en las paralelas y tres grupos de dos de barbilla. Alterna unas con otras (un grupo de éstas con un grupo de las otras, etc.), hasta que termines. Un total de 18 de estos movimientos hechos 5 veces a la semana sería igual a 90 flexiones de las dos clases. Haciendo estos ejercicios regularmente incrementarás la fuerza de la parte superior del cuerpo.

Estas dos clases de flexiones son importantes, pero también lo es tu forma de aprender cómo hacer las cosas según tus necesidades. La experiencia es la base para aprender y comprender cosas sobre ti mismo y tus límites. El disfrute de estar en forma es uno de los ingredientes necesarios del desarrollo humano básico.

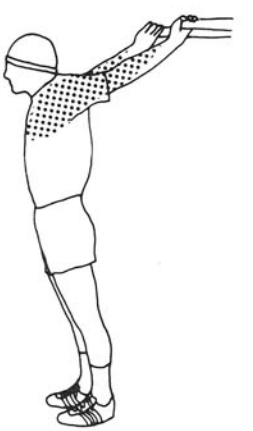


Si eres incapaz de hacer ni siquiera una flexión de barbilla, puedes fortalecer la parte superior del cuerpo empezando el ejercicio con la barbilla por encima de la barra. Usa un taburete para subir hasta esa posición. Desciende lentamente. Esto te fortalecerá mucho el brazo y sus músculos. Repítelo varias veces.

Estiramientos durante una serie de flexiones: Haz estos estiramientos entre los grupos de flexiones. Estirarte te permitirá hacer más repeticiones porque los músculos no se te agarrotarán tanto.

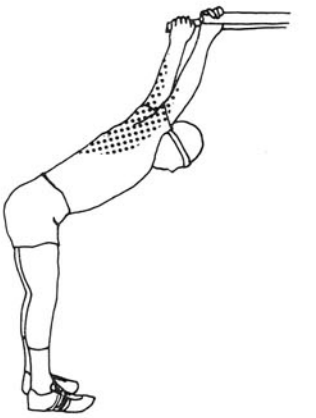


Tras completar una serie de flexiones en las barras paralelas, estira los músculos del pecho y la parte superior de los brazos permitiendo que los codos se te doblen pasado el ángulo de 90°. Mantén el cuerpo quieto mientras cuelgas. (El pecho estará más o menos al nivel de las manos.) Permanece así de 3 a 8 segundos. Se necesita una cierta fuerza para hacer este ejercicio, así que no lo intentes hasta que puedas hacer primero de 12 a 15 flexiones en las paralelas fácilmente.

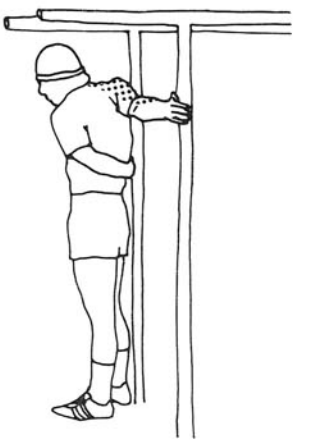


De pie, con la espalda dando a las barras paralelas, alarga las dos manos por detrás y agárrate a la parte interior de las barras. Mantén los brazos estirados detrás de ti. Mira recto hacia adelante, sacando el pecho. Manténlo de 10 a 20 segundos.

A continuación, encara las barras. Mientras las coges con las manos, estira la espalda y los brazos dejando colgar el pecho hacia afuera. Mantén el estiramiento de 10 a 15 segundos. Relájate. Las rodillas deben estar ligeramente dobladas (2 ó 3 cm.).



Para estirar la parte frontal de un hombro y el brazo, encara las barras y agarra una de ellas con la mano derecha a la altura del hombro. A continuación alarga la mano izquierda por detrás y coge la otra barra. Manteniendo el hombro derecho cerca de la barra, mira por encima del hombro izquierdo en la dirección de la mano derecha. Mirando por encima del hombro de esta manera, conseguirás un buen estiramiento del brazo y la parte frontal del hombro. Estira ambos lados. Mantén el estiramiento en una posición confortable de 10 a 15 segundos.



Estos estiramientos ayudan a mantener la parte superior del cuerpo libre de tensiones y tiranteces y complementan el fortalecimiento corporal. □

EN LAS ESCALERAS

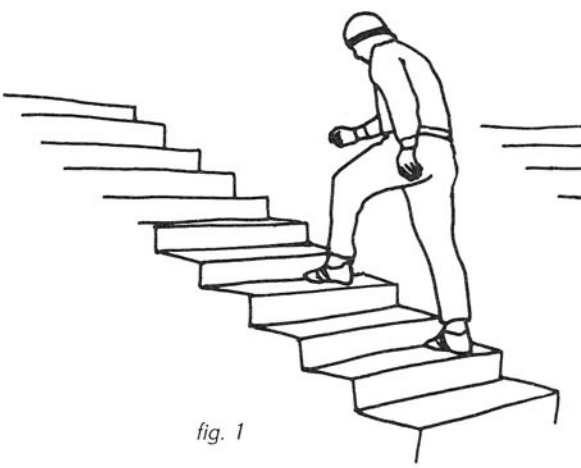


fig. 1

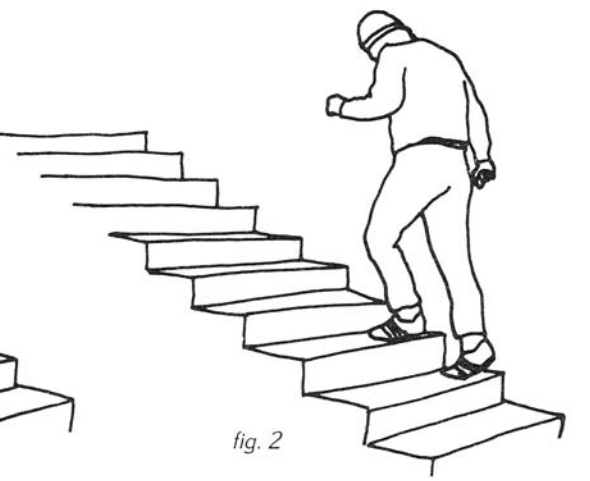


fig. 2

Andar o correr por las escaleras de un estadio constituye un gran ejercicio suplementario para el desarrollo de la fuerza y la resistencia. Es un fabuloso acondicionador de los músculos tanto superiores como inferiores de las piernas y las rodillas, ayuda en la prevención de las lesiones de las piernas y supone una buena actividad cardio-respiratoria. Incluso si corres o vas en bicicleta a menudo, siempre utilizas unos músculos más que otros. Una serie de ejercicios en las escaleras pone a trabajar los músculos olvidados de las piernas, como podrás comprobar por ti mismo.

Subir y bajar las escaleras no crea una gran presión y es una actividad completamente individual. Haces lo que puedes, con tu velocidad y a tu propio ritmo. No hay una manera fácil de subir y bajar. Sólo te será más fácil a medida que unas las piernas y el corazón se te fortalezcan.

Un estadio es un lugar excelente para esta serie de ejercicios. Empieza subiendo las escaleras de dos en dos escalones (puedes subir uno solo en medio de los dúos) hasta arriba del estadio (fig. 1). *Anda y no corras*. Utiliza una gran zancada para subirte hacia arriba. Andando, aumentas el trabajo de la fuerza muscular porque dispones de menos impulso hacia adelante del que tendrías corriendo. Anda con una velocidad media y constante hacia arriba. Puede ser más duro de lo que piensas. Después de llegar arriba, desciende inmediatamente y empieza de nuevo.

Baja de manera un poco transversal, fluida y nunca recto hacia abajo, pues eso crea mucha tensión en las rodillas y los tobillos.

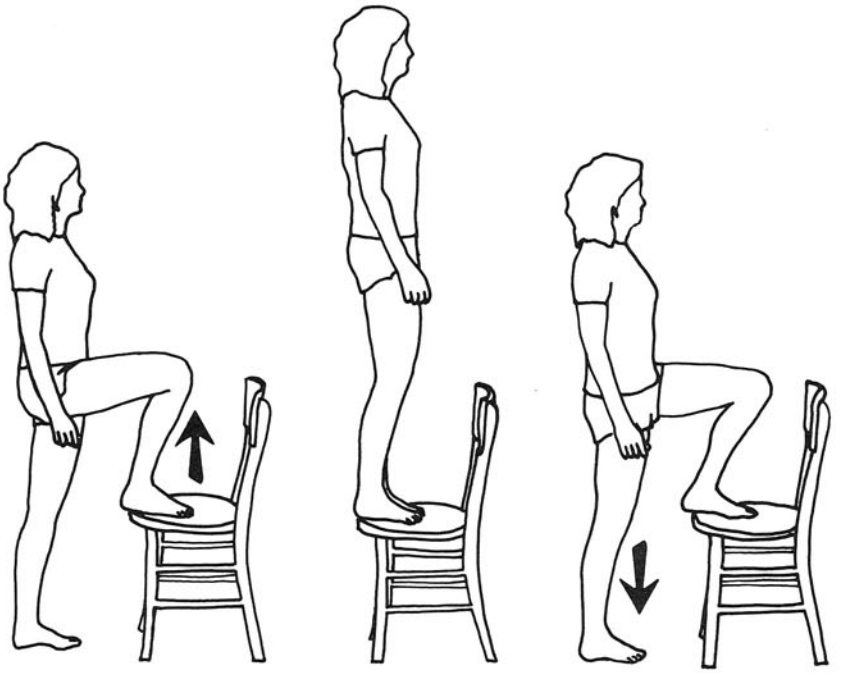
Si quieres *correr* por las escaleras, hazlo de escalón en escalón, sin saltarte ninguno (fig. 2). Asegúrate de que te apoyas en cada escalón con la articulación del dedo gordo del pie. Luego utiliza los dedos de los pies para empujarte, elevando alto las rodillas, de tal manera que puedas dar cada paso con facilidad. Cuando corras, concéntrate en mover los pies rápidamente. Trabaja la velocidad de las piernas hasta que llegues arriba. Vuelve luego rápidamente abajo. Sé consciente de lo que haces. Esta es una serie de ejercicios de movimiento continuo que requiere concentración.

Una buena serie de ejercicios suplementarios en las escaleras duraría unos 30 minutos, pero antes de ser capaz de realizarla tienes que ir trabajando gradualmente. Cuando empieces una nueva actividad, debes hacerlo siempre en una medida en la que te mueves a gusto. No te agotes al principio por abusar del ejercicio. Sé amable contigo mismo y desarrolla la fuerza y el vigor progresivamente para que el trabajo duro no te desanime. Antes de aumentar el número de ejercicios, manténlo durante dos semanas, haciéndolo por lo menos tres veces cada siete días.

Fue un gran descubrimiento para mí observar los beneficios de esta serie de ejercicios suplementarios en las escaleras. Mientras trabajaba con el equipo de los "Denver Broncos" en rehabilitación, practiqué estos ejercicios en las escaleras del Mile High Stadium con algunos de los jugadores. En este lugar es posible subir 56 escalones. Generalmente hacía 20 vueltas arriba y abajo en 30 minutos, lo que supone una serie bastante concentrada. Intenta encontrar un estadio o construcción similar que te permita andar y correr.

Antes y después de hacer las escaleras, estira la parte superior e inferior de las piernas. Con toda seguridad te será necesario.

En tu vida diaria sube escaleras en vez de tomar el ascensor. Es vigorizador para la gente que quiere aumentar su eficiencia corriendo, andando, yendo en bicicleta, jugando a fútbol, entrenando, jugando a tenis y baloncesto, etc. La mayoría de los atletas se benefician grandemente de la actividad regular en las escaleras.



Subir un escalón grande es también un excelente ejercicio. Utiliza una silla firme y fuerte, o un banco de 35 a 50 cm. de alto. Comienza con poca altura y emplea asientos más altos a medida que te fortaleces gradualmente. Sube con un pie cada vez, colocando toda la planta del pie en la silla o en el banco y subiendo luego el otro. Endereza casi totalmente las piernas cuando estés arriba, pero mantén las rodillas ligeramente dobladas (2 ó 3 cm.). Empieza con la derecha, luego la izquierda. Baja con un pie cada vez. Empieza lentamente y aumenta la velocidad poco a poco a medida que te vayas acostumbrado. Si es posible, intenta realizar este ejercicio de 5 a 10 minutos sin pausa. Es bueno practicarlo cuando se viaja o cuando el tiempo es malo. □

Técnicas para correr y pedalear

Estirarte regularmente te abrirá muchas posibilidades. Serás capaz de correr, pedalear, esquiar o nadar con mucha soltura. Comprobarás que el ciclismo te ayudará a correr o que correr y pedalear ayuda al esquí. Estirarte te mantendrá entonado para cualquiera de éstas u otras actividades. Mientras te estires y relajes no tendrás que preocuparte más de la tirantez que te produce una actividad y que te impide disfrutar completamente de otras.

El ciclismo y el correr desarrollarán tu resistencia y fuerza y establecerán una base de buena forma física que te permitirá participar en muchas otras actividades. En las páginas siguientes hallarás algunas técnicas básicas.

AL PRINCIPIO

Hay unas pocas cosas de las que debes darte cuenta cuando empieces a estar físicamente activo otra vez. Lo primero de todo: no trabajes muy duramente al principio. Si estás preparado para ello, sienta bien el ejercicio intenso, pero si te excedes en los comienzos los dolores y molestias te pueden deprimir. Pensar en más ejercicio se te haría inapetecible.

Si haces algo y no lo disfrutas, se produce desarmonía y conflicto. Si vas a pasar un tiempo ejercitándote, ¿por qué no aprender a disfrutarlo a la vez que mejoras tu salud física? Sólo debes ser regular con lo que seas capaz de practicar. A medida que te pongas en forma y aumentes el conocimiento de ti mismo, comprobarás que puedes trabajar más duro y por más tiempo que antes.

Otro aspecto importante del ejercicio es aprender a hacerlo dentro de tus límites. Quizá pienses que si trabajas dentro de tus límites habrá poca o ninguna mejora. Pero lo cierto es que mientras aprendes tus límites presentes, también aprendes que es posible traspasarlos de forma gradual con el tiempo.

Con una acción positiva y regular se dan pequeños cambios cada día. Puede que sean tan ligeros que no los adviertas de un día para otro. Pero es esta acumulación de pequeños cambios sobre una base regular lo que lleva a unos resultados naturales. Así que si quieres cambiar, hazlo siendo regular mediante una actividad rítmica, con estiramientos y una comida ligera y nutritiva. Y sin necesidad de torturarte, te harás más energético, esbelto, flexible y feliz.

ANDAR Y CORRER

Si hace poco que has empezado a practicar el correr o la natación, no te castigues pensando "menudo aspecto debo tener", "creo que no voy lo suficientemente rápido", "hoy tengo que correr tantos kilómetros", o "tengo que correr aunque esté cansado". Tómalo con calma con tu cuerpo y con tu mente y haz lo que sientas que tienes que hacer. La mayoría de nosotros quiere resultados al momento, pero obtener resultados *de valor* requiere regularidad, sin preocuparse del tiempo. Disponemos de mucho tiempo para cambiar, así que no te desanimes por lo que consideras un progreso demasiado lento. A medida que te enfrasques en el movimiento, el tiempo pasará rápido y pronto podrás comprobar y sentir los cambios que acompañan a una acción regular realizada a tu propio ritmo y sin presiones.

Antes de comenzar una serie regular de ejercicios tendrías que hacerte un examen físico por un médico cualificado, incluida una prueba de cansancio sobre una cinta rodante. Esta prueba ayudará a determinar tu estado cardiovascular mientras haces ejercicio. Cuando hayas escuchado la opinión del doctor podrás empezar el programa de ejercicios con la seguridad de que puedes realizarlo.

La técnica de correr y andar es básicamente similar. La diferencia es que andando hay un instante en que los dos pies están en el suelo, mientras que corriendo existe un período de vuelo (los dos pies están en el aire al mismo tiempo). Sin embargo, correr es, en esencia, una extensión del andar.

ANDAR

Comprender los movimientos corporales básicos de andar te será de ayuda para correr. Obsérvate mientas andas. Fíjate en la colocación del pie desde los dedos al talón. Los dedos tienen que apuntar directo hacia adelante en cada paso, con las partes interiores de los pies cayendo aproximadamente a lo largo de una línea recta. Comprueba el grado de relajación de la parte superior de tu cuerpo. Debe producirse un balanceo natural de brazos que comienza en la articulación del hombro. Las muñecas se mueven solas y los dedos están ligeramente doblados. En cada paso, el brazo y la pierna opuestos se moverán hacia adelante.

Intenta andar un poco sin mover los brazos. Te parecerá raro. Luego, deja que los brazos se balanceen de forma natural otra vez, y advierte cómo esto ayuda al movimiento hacia adelante y al equilibrio. Observa cómo tus manos nunca cruzan la línea que divide el cuerpo en dos partes iguales.

Cuando andas o corres la velocidad del balanceo de los brazos está directamente relacionada con el ritmo de las piernas. Anda más deprisa y comprueba cómo la velocidad de balanceo de los brazos también se incrementa. Luego aumenta la longitud de la zancada y fíjate en que también aumenta el recorrido de los brazos de forma proporcional.

Cuando andes, concéntrate en relajar las manos, los brazos y los hombros. Mantén una zancada regular con la cabeza perfectamente en equilibrio. No hagas pasos cortos y luego largos. Camina simplemente a un paso rítmico, con cada paso igual que el anterior. Anda relajadamente. Piensa relajadamente. Sé relajado.

UN PROGRAMA PARA DIEZ SEMANAS

Aquí tenéis un programa de diez semanas para una persona que quiera empezar a correr. Consiste en estiramientos, andar y hacer "jogging" (*jogging* es correr despacio y rítmicamente). Esto te permitirá desarrollar de manera gradual una buena base para estar en forma, minimizando los riesgos de agotamiento o lesión tan frecuentes cuando se comienza a correr.

La primera semana anda unos 400 metros por día. La segunda semana 800 metros. (Asegúrate de que te estiras antes o después de andar o correr; ver págs. 101, 132 y 133.) La tercera semana auméntalo a 1.200 metros y la cuarta pasa a 1.600 metros al día. Si continúas andando 1.600 metros diarios durante un año, sin aumentar la ingestión de calorías, perderás unos 5 kilos; y es improbable que los vuelvas a recuperar, porque los habrás perdido de forma gradual, en un período dilatado de tiempo.

Antes de empezar con el *jogging* anda 1.600 metros por día durante dos semanas más. Una manera fácil de hacer esto es empezar estirándose, andar 400 metros, hacer *jogging* otros 400 y andar 800 metros. Seguirás haciendo los 1.600 m., pero esta vez combinando el andar con el *jogging*. A la semana siguiente estírate de nuevo. En la novena semana anda 400 metros, haz 1.200 m. de *jogging* y anda 400 m. Finalmente, en la décima semana, anda 400 metros, haz *jogging* durante 1.600 m. y camina otros 400 m.

Programa diario de diez semanas para principiantes

1.ª semana	estirarse 10 min.	andar 400 m.	estirarse 5 min.
2.ª semana	estirarse 10 min.	andar 800 m.	estirarse 5 min.
3.ª semana	estirarse 10 min.	andar 1.200 m.	estirarse 5 min.
4.ª semana	estirarse 10 min.	andar 1.600 m.	estirarse 5 min.
5.ª semana	estirarse 10 min.	andar 1.600 m.	estirarse 5 min.
6.ª semana	estirarse 10 min.	andar 1.600 m.	estirarse 5 min.
7.ª semana	estirarse 10 min.	andar 400 m., jogging 400 m., andar 400 m.	estirarse 5 min.
8.ª semana	estirarse 10 min.	andar 400 m., jogging 800 m., andar 400 m.	estirarse 5 min.
9.ª semana	estirarse 10 min.	andar 400 m., jogging 1.200 m., andar 400 m.	estirarse 5 min.
10ª semana	estirarse 10 min.	andar 400 m., jogging 1.600 m., andar 400 m.	estirarse 5 min.

Después de hacer esto durante 10 semanas, tendrías que saber cómo prepararte para la actividad física y ser capaz de organizar tus propias series de ejercicios. Conocerás la importancia del calentamiento, del estirarse, del ritmo y de la relajación, de la regularidad y de ejercitarte según te lo pida tu cuerpo.

Te sugiero que experimentes el *jogging* por otras cuatro semanas antes de empezar a correr más rápido. Si te decides a correr, mézclalo con el *jogging* y sigue los mismos procedimientos sugeridos en el programa de andar y *jogging*, empezando en la 7.ª semana. Puede ser algo así: *jogging* 400 metros, corre otros 400 m. *jogging* 800. Hazlo así hasta que corras 1.600 m. en total empezando y acabando con *jogging*. Tendría que haber por lo menos 10 minutos de estiramientos antes y 5 después de cada sesión. Puede que te apetezca caminar 5 minutos antes de estirarte.

Después de cuatro meses siguiendo este programa, habrás aumentado gradualmente tu resistencia y hecho trabajar al corazón. Tu grasa corporal se habrá reducido y te habrás vuelto más flexible. Además, habrás desarrollado una buena actitud y disfrutado del movimiento más íntegramente.

CÓMO PREVENIR LAS LESIONES

Cuando empieces a correr puede que experimentes toda una gama de dolores y molestias. Quizá tengas problemas con los pies, con los tendones de Aquiles, las espinillas, pantorrillas, tendones de las corvas, rodillas o parte inferior de la espalda como consecuencia del constante correr. Si una cierta parte del cuerpo se te hace inflexible o tensa, entonces otra parte intentará compensar esta pérdida de movimiento. Cuando esto ocurra es cuando las lesiones están al caer. Aquí tienes algunas sugerencias para prevenirlas.

1. Crea una base para el estar en forma. Pasa mucho tiempo andando y haciendo *jogging* antes de comenzar un programa de correr. Esto acostumbrará a los músculos y a las articulaciones a la presión del movimiento hacia adelante.
2. Descansa cuando te sientas cansado. Si corres cuando estás cansado te perjudicas a ti mismo.
3. Estírate antes y *después* de cada serie de ejercicios (ver págs. 132-133). El correr, debido a su limitada gama de movimientos (al contrario de la gimnasia o el voleibol) promueve la inflexibilidad. El estirarse evitará que los músculos se pongan tensos o se sientan doloridos.

SUGERENCIAS PARA LOS PROBLEMAS DE LOS CORREDORES

1. Para los **tendones de Aquiles**: Haz los estiramientos de las págs. 37, 47, 66, 71, 72 y los ejercicios comprendidos entre las páginas 156 y 159. Estírate sólo con una *ligera* sensación. No se necesita mucho para estirar el tendón de Aquiles. Emplea zapatos que mantengan el talón ligeramente elevado. Consulta a un pedicuro si es posible para saber qué clase de zapatos son los mejores para ti.

2. **Dolor de espinillas**: Practica los estiramientos de las págs. 46, 74 y 159, así como los ejercicios de la pág. 157. Corre en una superficie suave como hierba y lo menos posible en pavimento.
3. **Pantorrillas y tobillos tensos**: Realiza los estiramientos de las págs. 37, 38, 47, 71, 159.
4. **Tendones de las corvas tensos**: Realiza los estiramientos de las págs. 33-36, 50, 52-56, 74-76, 94 y 159.
5. **Dolor del nervio ciático o de la parte inferior de la espalda**: Haz los estiramientos de las págs. 24-30, 40, 58, 59, 62-67 y los ejercicios abdominales de las págs. 152-154.
6. **Pies**: Masajéate las plantas y haz rotar los tobillos (pág. 31). Colocar mal los pies, como resultado de algún defecto o malformación en los pies, rodillas o caderas, puede ser la causa de muchos problemas. Así que si empieza a dolerte un pie, una rodilla o la cadera y no desaparece este dolor en un tiempo razonable, consulta a un pedicuro con experiencia en medicina deportiva.

CORRER

Correr puede ser una actividad para toda la familia. Es algo libre. No tiene restricciones o limitaciones. Puede hacerse para promover una sensación de bienestar o para quemar calorías extras y estabilizar el peso. Puede ayudar a prevenir ataques al corazón y la sensación general de la edad. El correr ayuda a reducir la tensión física y mental y puede disfrutarse durante toda la vida.

Cuando empieces a correr, tu intención general debería ser hacerlo correctamente. Por correctamente no quiero decir que tengas que copiar a alguien, sino pensar y aprender las técnicas básicas y adoptarlas de forma natural. La velocidad no es importante. Pero a medida que te estires y corras con regularidad serás capaz de correr más rápido y con más facilidad que antes.

No fuerces la respiración. Respira por la boca y por la nariz. La cabeza tendría que estar equilibrada entre los hombros, con los ojos mirando unos pocos metros hacia adelante.

Corre del talón a los dedos (casi con el pie sobre el suelo) con las partes interiores de los pies cayendo a lo largo de una línea recta. Esta posición recta hacia adelante ayudará a mantener la rodilla y el pie alineados para que el peso pueda distribuirse homogéneamente en el fondo del pie. (Sin embargo, si estás acelerando, o subiendo una pendiente de una colina, te apoyarás de forma natural en la articulación del dedo gordo del pie.)

Mientras corras, las muñecas tendrían que moverse con cada balanceo de brazos de una manera natural. Mantén los dedos relajados y ligeramente doblados, sin formar puño.

Usa los brazos para ayudarte a equilibrar el cuerpo de forma que tu energía pueda dirigirse hacia adelante. Dobla los brazos hasta formar un ángulo de 90°, con su parte inferior casi paralela al suelo. El balanceo hacia atrás no tendría que llevar las manos mucho más allá del hueso de la cadera. Cuando estén delante, las partes inferiores de los brazos se moverán ligeramente en la dirección de cruzar el cuerpo, pe-

ro no tendrían que pasar la línea que divide tu cuerpo en dos mitades iguales. Los movimientos hacia un lado y los contoneos sólo malgastan energía y dificultan el correr. Ahorra tu energía.

La longitud de la zancada dependerá de la velocidad. Cuanto más rápido corras más larga será. Cuanto más despacio, más corta. También la altura de la rodilla dependerá del ritmo. Cuanto más rápido corras, más arriba elevarás las rodillas. Y cuanto más despacio, menos.

Cuando estés corriendo quizá sientas que se te atiranta y tensa la parte superior de los hombros. Esto quiere decir que estás perdiendo el ritmo de la parte superior del cuerpo. Cuando a mí me ocurre esto, relajo hacia abajo los hombros y pienso que tengo pesos colgados de los codos. Esto evita que se salgan los codos y que se tensen los hombros, a la vez que mejora el balanceo de los brazos. Cuando los hombros están relajados, los músculos del pecho se hallan menos tensos, lo que permite una respiración más libre y fácil.

Sé consciente de la importancia de los brazos para el equilibrio completo del cuerpo y su control. Cuanto más te concentres en relajar los hombros y los brazos, más natural y rítmico será tu correr.

Para ayudar a desarrollar el ritmo, la zancada y el paso en el correr, practica elevando la rodilla y empujando con los dedos del pie a cada zancada. Eleva la rodilla conscientemente y utiliza el pie y los dedos para "agarrar" el suelo que pisas. Luego concéntrate en "lanzar" el suelo que pisas por detrás de ti, utilizando los dedos para empujar. Cerciórate de que apoyas el pie de talón a dedos. Esto le añadirá ímpetu. El énfasis ha de ponerse en el equilibrio total del cuerpo en la relajación y el ritmo. Mientras corras, piensa que agarras y tiras el suelo detrás de ti y te empujas hacia adelante. Haz esto durante varios cientos de metros. Mientras te concentras en estas técnicas, correrás más deprisa de una manera natural. Corre ligero y siguiendo una línea recta.

Relájate mientras te concentras en las técnicas básicas. Disfruta del correr tanto física como mentalmente. Debe ser algo grato y no doloroso, tampoco una lucha. Cuando corras, muévete según te sientas. Te encontrarás diferente cada día —a veces bien y a veces mal— pero si te estiras antes de correr, comprobarás que la actividad física resulta más agradable.

Recuerda que tienes que estirarte ***correctamente****. Estirarse de forma incorrecta puede ser peor que no estirarse y conducir a lesiones. En los últimos años he visto estirarse a muchos corredores, y la mayoría de ellos lo hacía completamente mal. Rebotan arriba y abajo o luchan para mantener posiciones dolorosas y a eso le llaman estirarse. Lo que hacen podría llamarse muy bien "desgarrar y tensar". Sólo a través del método relajado y controlado de estiramientos podrás aumentar tu flexibilidad y reducir la tensión muscular sin dañar los tejidos.*

Después de estirarte, caliéntate lentamente. Por calentamiento quiero decir empezar a correr a un paso lento, como haciendo *jogging*. Dale tiempo a los músculos para calentarse y al corazón para ajustarse de

forma progresiva al aumento de actividad. Practica por lo menos de ocho a diez minutos de un buen *jogging*, lento y rítmico, antes de acelerar el paso. El tiempo que te lleve calentarte dependerá de la temperatura ambiente y de cómo te sientes ese día en particular. Si comienzas cada serie de ejercicios con el estiramiento adecuado y un calentamiento gradual, tus ejercicios serán mucho mejores y tendrás muchas menos lesiones.

En recorridos largos, si empiezas a sentirte perezoso y a perder estilo y ritmo, descansa unos minutos y haz estiramientos. Estira las partes del cuerpo que sientas tensas. Esto te ayudará a recuperar la buena forma, el ritmo y la energía que necesitas para correr con eficiencia. Muchas lesiones producidas por correr podrían prevenirse con un corto descanso de estiramientos hechos cuando fuese necesario.

Tendría que haber un período de calentamiento (cinco minutos de *jogging*) al final de cada serie de ejercicios. No termines con un sprint. Eso es duro para el corazón, que palpita muy rápido. Si lo piensas un poco, no es muy inteligente correr muy fuerte y luego parar. Cuando corres, la sangre va a los músculos que estás utilizando más: los de las piernas. Cuando te detienes de improviso la sangre se queda encharcada en las piernas. ¿Y qué es lo que ocurre? Sin ese período de disminución de la actividad, la sangre tiene dificultades para retornar al corazón y el cerebro debido a su peso y concentración en las piernas. Finalizar cada serie de ejercicios disminuyendo la actividad de manera progresiva dejará que tu corazón se recobre despacio y recupere su frecuencia normal en estado de reposo.

Tras esta fase de post-ejercicio, estírate de nuevo cuando el cuerpo esté aún caliente, pues en esos momentos el estiramiento resulta más fácil. Estira los músculos que acabas de utilizar. Luego eleva las piernas y los pies (págs. 68-70). La gravedad ayudará a que la sangre retorne al corazón y al cerebro. Una posición invertida también ayudará a que te sientas de nuevo las piernas ligeras. Esto, junto con los estiramientos, revitalizará el cuerpo y la mente. Te "sentirás bien".

Estirarse ayuda a mejorar y a disfrutar el trabajo al aire libre. Pero la única manera de saberlo realmente es probarlo por ti mismo, por lo menos durante un mes. Si eres regular con los ejercicios de estiramiento y con los otros ejercicios que hagas, mejorarás tu apariencia, tus sensaciones y tu actividad. En ese mes comprobarás que es posible evitar los músculos doloridos y prevenir las lesiones. Tu campo de movimientos aumentará y trabajar al aire libre se te hará más gozoso. Te sentirás mejor cuando vayas a comenzar una serie de ejercicios y también cuando los acabes. En ese mes comprobarás que te sientes y te ves más joven.

Ciclismo

El ciclismo es una actividad rítmica que te ayudará a mantener en forma la parte superior de las piernas, la cintura y las caderas. Es tremendo fortaleciendo los músculos que están alrededor de la rodilla, excepcional en el desarrollo de la fuerza y la resistencia y un gran acondicionador del cuerpo.

El ciclismo te permite una actividad rítmica que ayuda a desarrollar el corazón y los pulmones, sin el constante golpeteo del *jogging* o el correr. A causa de ese golpeteo que presiona bastante el cuerpo, el ritmo del correr es mucho más difícil de desarrollar que el del ciclismo. Y para las personas a las que no le guste correr, el ciclismo supone una buena alternativa para mejorar su eficiencia cardio-respiratoria y obtener una buena salud.

Para quienes ya corran, el ciclismo ofrece un buen ejercicio suplementario. Mientras el estiramiento se haga de una manera regular, el ciclismo te ayudará a correr y el correr al ciclismo (ver en págs. 116 y 117 los estiramientos adecuados para el ciclismo).

Para empezar, consigue una bicicleta con un cuadro a tu medida. Una forma simple de comprobar si el cuadro es del tamaño adecuado consiste en subir a la bicicleta, con los pies tocando enteramente el suelo y la barra horizontal cerca de la entrepierna, pero sin tocarla. Si esta barra te impide poner los pies en el suelo, es que el cuadro es muy grande para ti. Tampoco es muy adecuada si sólo te deja apoyar las puntas de los pies. Si la bicicleta no tuviera barra horizontal, la barra vertical (que va desde el centro del eje de los pedales al tubo del sillín) debería medir unos 25 cm. menos que tu pierna (medida desde el punto de unión de la entrepierna hasta el suelo).

La inclinación del asiento debe de ser levemente hacia arriba. La posición tiene que resultarte cómoda, con el peso del cuerpo distribuido homogéneamente entre el asiento, el manillar y los pedales. Tu postura tendría que permitirte ir en bicicleta cómodamente con los dos brazos estirados o ligeramente doblados. Si tienes los brazos levemente doblados por los codos, serás capaz de absorber la mayoría de las sacudidas y tendrás un mejor control. Eso también reduce la tirantez en la parte superior del cuerpo.

El asiento tendría que estar lo suficientemente alto como para permitir que la pierna quede ligeramente doblada al llegar el pedal abajo. No ajustes el sillín demasiado alto haciendo que la pierna se estire del todo. Experimenta hasta que encuentres una posición que te permita la máxima potencia y comodidad. Hay muchas ideas sobre la altura correcta del sillín. La más común es ajustar el sillín de forma que puedas pedalear hacia atrás *con los talones* mientras alguien te sostiene la bicicleta. Al llegar el pedal abajo con el talón apoyado, la pierna debería estar recta sin forzar la cadera en el movimiento.

Para aumentar la potencia y la estabilidad usa zapatos con fijaciones y correas en los pedales. Esto te dará la sensación de ser parte de la bicicleta. Las fijaciones te mantendrán los pies en la posición apropiada,

firme y recta hacia adelante. Ganarás más estabilidad y equilibrio, con una mayor distribución de la potencia de las piernas. Con las fijaciones en los zapatos podrás tirar incluso del pedal hacia arriba con el pie que sube.

Algunas técnicas básicas del Ciclismo:

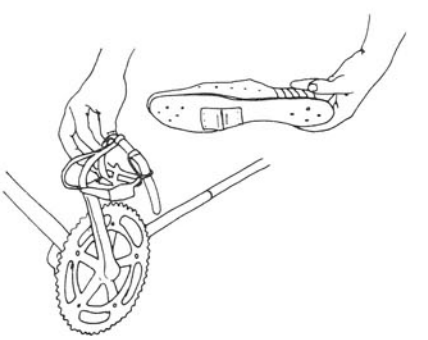
Bajar y subir correctamente de tu bicicleta es importante. Monta el cuadro a horcajadas, luego pon un pie en un pedal y comienza desde ahí. Montar sobre la marcha, pedaleando con un solo pie y elevando luego la otra pierna no es bueno para la bicicleta. De igual manera, cuando desmontes, no saques una pierna antes de parar. En vez de ello, frena despacio y desmonta quitando los pies de los pedales, uno después de otro, de tal manera que ambos queden en el suelo, y después levanta una pierna por encima del cuadro.

Cuando vayas en bicicleta, mantén ésta en línea recta, a menos que tengas que evitar algo en la carretera. Los movimientos de la parte superior del cuerpo tendrían que limitarse a un mínimo: pedalea desde la cintura para abajo. Seguir una línea recta te será de ayuda para mejorar el equilibrio y el impulso hacia adelante.

Pedalea con una combinación de plato y corona que te permita movimientos de pierna bastante ágiles, entre 65 y 85 pedaladas por minuto. Tendrías que sentir justo un poco más que una ligera tensión durante toda la pedalada. Para empezar, si tienes una bicicleta de 10 velocidades intenta circular tanto con la marcha grande de delante (plato más ancho) y la marcha del medio de atrás (tercer piñón) como con la marcha pequeña de delante (plato menor) y la segunda marcha de atrás. (Cuenta el piñón con el menor número de dientes como el número uno.)

Aprende a cambiar las marchas de manera fácil y suave sin dejar de pedalear. Mantén la bicicleta equilibrada en una línea recta. La paciencia es algo muy importante cuando se aprende a hacer esto. Si tienes zapatos con fijaciones, tirar también hacia arriba durante breves trayectos con el pie que sube te ayudará a perfeccionar la pedalada.
feccionar la pedalada.

Esto hará que aumenten la velocidad y el ritmo. Mantén este ritmo de "tirar hacia arriba, empujar hacia abajo". Circula con una marcha que te permita pedalear de una manera rítmica y ágil, sin agarrotarte.



Si tienes un calzado de ciclismo con fijaciones que unen la zapatilla al pedal, aprende a tirar hacia atrás mientras pedaleas. Esto ayudará al desarrollo de una mayor fuerza en las piernas mientras añade otra dimensión a la técnica ya existente. De todas formas, el pedaleo debe ser siempre *suelto* y *ágil*.

Utilizar el tobillo es una técnica avanzada del ciclismo, muy útil para las fuertes pendientes. Comienza cada bajada del pedal con el talón a un nivel más bajo que los dedos. Cuando estés más o menos a un cuarto de revolución hacia abajo, utiliza los dedos para girar el pie hacia abajo

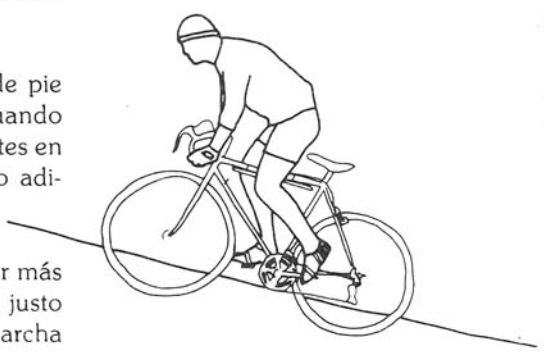
(fig. 1), proporcionando de esta manera un impulso y una potencia adicionales. A medida que vas completando la fase de empujar hacia abajo, comienza la fase en la que utilizas el tobillo para tirar hacia atrás (fig. 2) y continúa tirando hacia atrás durante un cuarto de la revolución hacia arriba. Sostén el impulso utilizando los dedos (en estos momentos los talones tendrían que estar bastante más altos que los dedos) a fin de tirar hacia arriba utilizando las fijaciones (fig. 3). Después de alcanzar lo más alto de la fase de tirar hacia arriba, empieza otra vez la fase de bajada con el talón por debajo de los dedos. Cuando lleves un cuarto del recorrido hacia abajo, extiende los dedos hacia abajo, colocándolos de esta manera más bajos que el talón (fig. 1 y 2). Con esta técnica deberías ser capaz de pedalear con un solo pie. Pero en llano, con pedaleo rápido, no resulta tan eficiente.

fig. 1

fig. 2

fig. 3

Aprende a empujar hacia abajo y a tirar hacia atrás y hacia arriba mientras mantienes las rodillas directamente sobre los tobillos y cerca del cuadro. Utilizar el tobillo de esta manera te dará una sensación más completa de que haces "girar" los pedales y te ayudará a desarrollar la fuerza muscular y la eficiencia cardio-respiratoria.



Cuando subas largas cuestas puede que tengas que ponerte de pie sobre los pedales para aumentar la potencia en las piernas. Cuando hagas esto, mantén los brazos ligeramente doblados. Practica antes en tramos cortos y sin cuestas a fin de acostumbrarte al equilibrio adicional que se requiere.

Comprobarás que es necesario cambiar de marcha para pedalear más fácilmente cuando subas pendientes largas. Cambia de marcha justo antes de empezar a perder ritmo. Manténte siempre en una marcha que te permita circular con una velocidad de piernas continua y consistente. Recuerda: mantén las rodillas alineadas con los tobillos y cerca del cuadro.

Desarrolla un estado de verdadera relajación mientras pedaleas. Esto te permitirá permanecer mentalmente alerta. Cuando vayas en bicicleta, no des por descontado que los coches, la gente o los animales se apartarán de tu camino. Tienes que estar dominando siempre la situación y preparado para lo imprevisto. No te pierdas por las nubes. Para tu propia integridad, sé consciente de todo lo que tengas alrededor.

Programa de ocho semanas para principiantes

El ciclismo puede reportar grandes beneficios. Pero, como en otros tipos de actividad, puede ser duro empezar y continuar practicándolo. La siguiente tabla te dará una idea de cómo empezar. Puesto que todos somos diferentes, el programa está abierto a ajustes personales.

	Lunes	*Martes*	*Miércoles*	*Jueves*	*Viernes*	*Sábado*
1.ª semana	5 min.	5 min.	5 min.	6 min.	6 min.	7 min.
2.ª semana	7 min.	7 min.	8 min.	8 min.	10 min.	10 min.
3.ª semana	10 min.	12 min.	12 min.	13 min.	13 min.	15 min.
4.ª semana	15 min.	18 min.	18 min.	21 min.	21 min.	22 min.
5.ª semana	25 min.	25 min.	25 min.	25 min.	28 min.	28 min.
6.ª semana	30 min.	30 min.	33 min.	35 min.	35 min.	37 min.
7.ª semana	40 min.	40 min.	40 min.	43 min.	45 min.	45 min.
8.ª semana	50 min.	50 min.	53 min.	55 min.	57 min.	60 min.

Circula con las marchas que se describen en la pág. 176 durante las primeras tres semanas. Hazlo con una cadencia que te permita coger ritmo mientras te concentras en las técnicas ciclistas. No luches. A cualquier nivel que empieces, ajústate a los aumentos graduales a fin de poder desarrollar una buena base para estar en forma.

El mantenimiento de la bicicleta por razones de seguridad: Revisa el desgaste de las cubiertas por si tienes cortes o pequeñas partículas de vidrio que puedan causar un pinchazo o reventón. Lávalas de vez en cuando. Mantén las ruedas con la presión adecuada y desínchalas si no usas la bicicleta durante un largo período. Esto les alargará la vida. La presión tendrá que ajustarse a la temperatura (algo menor si ésta es alta). Los frenos deben estar ajustados y hay que reemplazar las zapatas cuando se desgasten.

Mantén la cadena, el piñón y su cambio limpios de suciedad en lo posible. No dejes que estas partes se oxiden. Ten la cadena engrasada pero no demasiado pringosa. Utiliza un trapo empapado en keroseno y un pequeño cepillo de alambre para limpiar esas partes. El keroseno ayudará a mantener el aceite en esas partes. Circular es mucho más fácil y suave cuando esta zona de transmisión se halla limpia y lubricada.

Lleva siempre contigo un tubular o una cámara de repuesto, una mancha, agua y dinero para casos de avería.

La comida, pura y nutritiva

Se ha escrito mucho sobre la comida, con ideas y opiniones muy diferentes, por lo que es fácil quedar confundido. Una manera de salir de esta confusión es que compruebes por ti mismo lo que te va mejor. Si pruebas a comer alimentos ligeros y nutritivos en cantidad apropiada, observarás que la nueva comida te hará sentir diferente.

Tendríamos que preocuparnos por cuánto comemos. En líneas generales, aumentar el peso es la simple consecuencia de ingerir más calorías de las que se queman. El exceso se almacena como grasa. Comer demasiado no es la consecuencia de un hambre real, sino que a menudo constituye un hábito nervioso debido a la tensión mental y al aburrimiento. Es una forma sutil e inconsciente de castigo al propio cuerpo disfrazada de "placer". Pero este "placer" desaparece una vez que nos sentimos hinchados y pesados.

Conviene dejar la mesa satisfecho pero no lleno. Cuando comas, intenta reconocer cuándo estás satisfecho y retírate previsoramente de la mesa. No comas más allá de ese punto. Observa tu propia mente y sus pensamientos. Relájate y retira los pensamientos a algo que no sea comida.

Junto con las consideraciones de *cuánto* comemos, deben ir las de *qué* comemos. Hoy en día estamos condicionados a comer "comida basura", como por ejemplo patatas de bolsa, bebidas carbónicas, golosinas, pan blanco, helados industriales, chucherías de las máquinas tragaperras y "comida al instante" de las cadenas de puestos de hamburguesas que van de costa a costa*.

Muchos de nuestros niños toman bebidas con sabor a cacao en vez de leche de vaca auténtica, gaseosa en lugar de agua y postres de azúcar refinado en vez de fruta. Cuando somos jóvenes, nuestras mentes

* El autor se refiere a Estados Unidos, pero es obvio que hoy en día el problema atañe también a nuestro país (N. de R.).

descubren por todas partes ciertos productos industriales que se hacen pasar por "alimentos" y desarrollamos hábitos de los que nos costará liberarnos.

Una nutrición y unos hábitos alimenticios adecuados se aprenden en casa, pero muchos padres no se preocupan demasiado del valor nutritivo real de los alimentos que consumen tanto ellos como sus hijos. Sirven cosas rápidas de preparar o sólo se preocupan de la apariencia y el sabor de la comida.

A veces nos identificamos tanto con lo que comemos que si alguien dice algo contra nuestra comida favorita nos sentimos molestos. Estamos condicionados a comer cierta comida y defendemos nuestro derecho a comerla. Nos parece que disfrutaremos menos de la vida si cambiamos nuestros hábitos alimenticios. Esta identificación personal con ciertos alimentos supone una barrera al cambio y a la experimentación.

No puedes cambiar tus hábitos alimenticios en un día, pero es fácil dejar una cosa cada vez. Una buena manera de mejorar es dejar de comer alimentos preparados, refinados o industriales. Esto incluye el azúcar blanco, la harina blanca y cualquier cosa envasada con conservantes (la mayor parte de galletitas, pan, mermeladas, zumos, pasteles o dulces comprados en el supermercado). Si es posible, evita los fritos y las conservas en lata (donde el calor ha desequilibrado y destruido parte del alimento). Intenta consumir el mínimo de bebidas carbónicas, pasteles o patatas de bolsa. Si consigues hacerlo, tu paladar cambiará gradualmente. Esto no significa que aprenderás a que te guste lo que para muchos tiene mal sabor, sino que a medida que mejores la dieta serás capaz de detectar sutiles y deliciosos sabores naturales en la comida. La "comida basura" no te sabrá tan buena cuando tu sentido del gusto esté más afinado. Ya no será una cuestión de autodisciplina comer la comida adecuada, sino de *percepción*.

Ahora existen numerosos libros de recetas que te enseñan cómo preparar comidas con vegetales y fruta fresca, cereales integrales, frutos secos y semillas, buenos productos lácteos y carne magra*. Si quieres ser creativo puedes aprender cómo sustituir las harinas blancas por las integrales, el azúcar por la miel o la melaza y la comida enlatada y empaquetada por la fresca. Al principio, puede que exija un poco de tiempo y práctica preparar comidas sanas y sabrosas que te dejen satisfecho, pero no es duro si posees una mente abierta, haces la suficiente experimentación y utilizas el sentido común.

Poco a poco tu cuerpo te mostrará los resultados. A medida que continúes comiendo la comida adecuada para tus necesidades individuales y hagas ejercicio con regularidad, te sentirás y te verás mejor. Experimenta por ti mismo y comprueba qué clase y cantidad de comida te ayuda a mantener la línea y sentirte ligero y con energía al mismo tiempo.

Una nutrición adecuada y una actividad física regular pueden añadir felicidad y juventud a tu vida. El movimiento es mucho más grato cuando el cuerpo recibe la nutrición adecuada cada día. Tu cuerpo/mente se sentirá energético cuando no lo cargues con comidas pe-

* Recomendamos también desechar la carne con el tiempo, especialmente a aquellas personas que desean alimentarse de la forma más natural posible (N. de R.).

sadas o excesivas. Sin una comprensión adecuada de la nutrición, vivirás muy por debajo de tu potencial personal.

Para desarrollar unos hábitos alimenticios

1. Come sólo cuando tengas hambre. El estómago te pedirá comida cuando el cuerpo lo necesite.
2. No comas entre horas: sobrecarga el sistema digestivo.
3. No comas en exceso. Deja la mesa satisfecho, no ahíto. Mastica por más tiempo la comida. Relájate y disfruta tus comidas.
4. Lee las etiquetas de la comida empaquetada que compres. Evita la que tenga azúcar, aromatizantes o colorantes artificiales, así como productos químicos "complicados de pronunciar".
5. Sáltate algunas comidas de vez en cuando, especialmente en días con poca o ninguna actividad física. Dale un descanso a tu sistema digestivo.

Cambiar los hábitos alimenticios no es fácil. Ten el coraje y la autodisciplina de *decir no* a los malos hábitos que destruyen la energía y la salud. Aprende a vivir una vida que combine el estiramiento, la relajación, la comida ligera, el trabajo y la actividad física. Si puedes controlarte, te desarrollarás hasta tu máximo potencial, con naturalidad y entusiasmo.

Cuidando la espalda

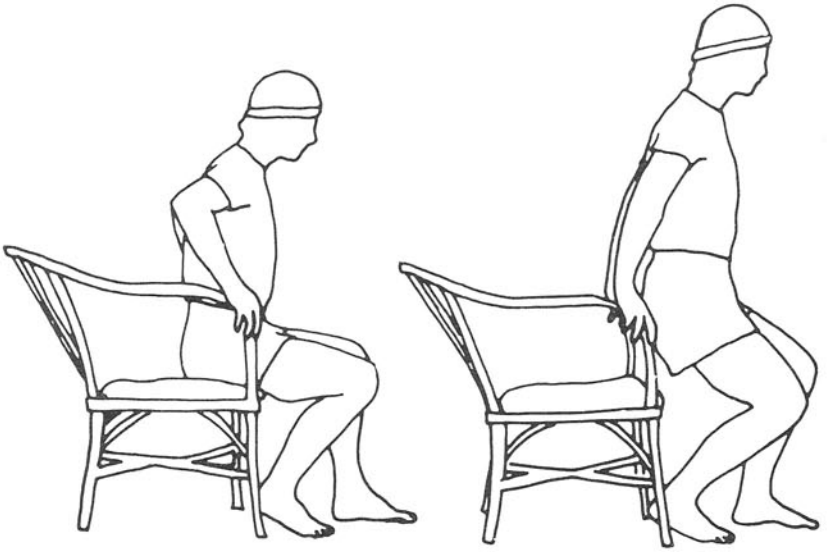
Más del 50% de todos los americanos sufrirá alguna clase de problemas en la espalda en alguna época de sus vidas. Algunos problemas pueden ser congénitos, como la escoliosis (curvatura lateral de la espina); otros quizá se deban a un accidente automovilístico, una caída o una lesión deportiva (en cuyo caso el dolor puede apaciguarse y reaparecer años más tarde). Pero la mayoría de los problemas de la espalda se deben simplemente a la tensión y a la tirantez muscular causadas por una mala postura, un exceso de peso y la inactividad o la falta de fuerza abdominal.

Los estiramientos y los ejercicios abdominales pueden ayudar a tu espalda si los haces con sentido común. Si tienes un problema en la espalda, consulta a un médico de confianza que te hará pruebas para ver exactamente dónde se encuentra el problema. Pregúntale qué estiramientos y ejercicios de este libro te pueden ser de más ayuda.

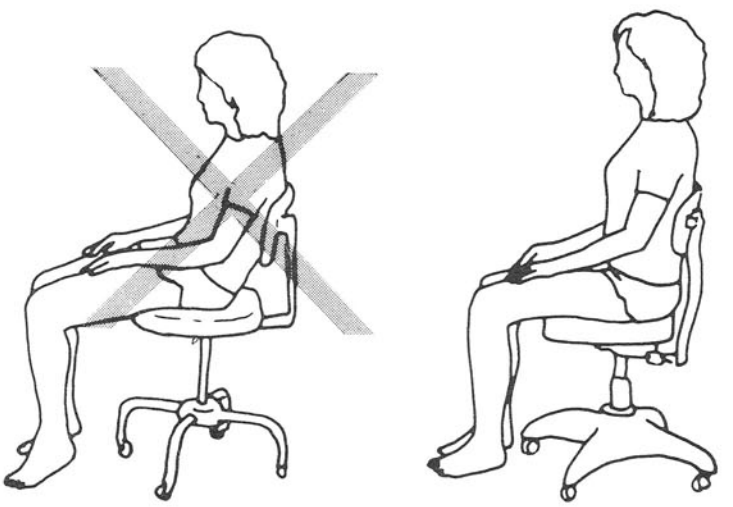
Cualquier persona con problemas en la parte inferior de la espalda tendría que evitar los estiramientos que la arquean, llamados hiperextensiones. Esto crea demasiada presión en la parte inferior de la espalda, por lo cual no he incluido ninguno de ellos en esta obra.

La mejor manera de cuidar la espalda es utilizar los métodos apropiados de estiramiento, fortalecimiento, de estar de pie, de sentarse y de dormir. Porque es lo que hacemos *momento a momento, día a día*, lo que determina nuestra salud total. Las páginas siguientes contienen algunas sugerencias para el cuidado de la espalda (ver también la pág, 107).

Algunas sugerencias para el cuidado de la espalda y la postura: Nunca eleves nada (pesado o ligero) con las piernas estiradas. Dobla siempre las rodillas cuando levantes algo, de tal manera que lo más duro del trabajo sea hecho por los músculos de las piernas y no por los pequeños músculos de la parte inferior de la espalda. Mantén el peso a levantar cerca del cuerpo y la espalda tan recta como te sea posible.



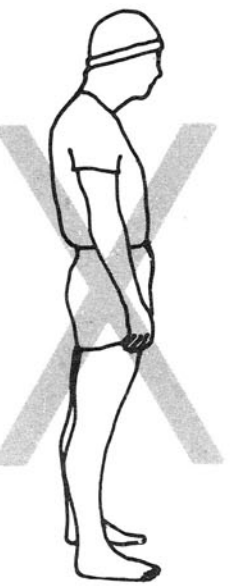
Sentarse y levantarse de las sillas puede repercutir en la espalda. Ten siempre un pie delante del otro cuando te levantes de una silla. Desliza las nalgas hasta el borde y, con la espalda vertical y la barbilla metida, utiliza los músculos de los muslos y de los brazos para empujarte hacia arriba.



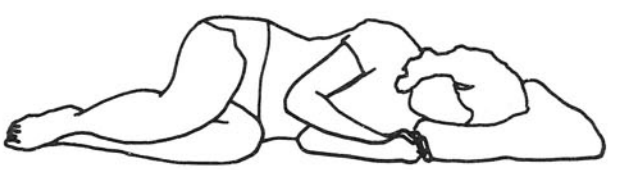
Si tienes los brazos caídos y la cabeza tiende a inclinarse hacia adelante, alíneate de una forma nueva. Si la practicas regularmente, esta posición reducirá la tensión en la espalda y mantendrá el cuerpo fresco y con energía. Tira de la barbilla hacia adentro ligeramente (ni hacia abajo, ni hacia arriba), con la parte posterior de la cabeza tirada hacia arriba. Desplaza los hombros hacia atrás y hacia abajo. Respira con la idea de que quieres que la parte central de la espalda se te expanda hacia afuera. Atiranta los músculos abdominales a la vez que pones recta la parte inferior de la espalda contra la silla. Hazlo mientras conduces o estás sentado a fin de aliviar la presión que soporta la parte inferior de la espalda. Practica esto con frecuencia y entrenarás a los músculos de una manera natural a mantener esta alineación más viva, sin esfuerzo consciente.

Si estás de pie en un sitio por un período un poco largo de tiempo, como cuando lavas los platos, pon un pie en una caja o en un taburete bajo. Esto aliviará algo de la tensión que se crea en la espalda por estar de pie de forma prolongada.

Cuando estés de pie, las rodillas tendrían que estar ligeramente dobladas (1 ó 2 cm.) con los pies señalando hacia adelante. Mantener las rodillas ligeramente dobladas evita que las caderas avancen hacia adelante. Utiliza los grandes músculos en la parte frontal de los muslos (cuadriceps) para controlar la postura cuando estés de pie.



No permanezcas de pie con las rodillas bloqueadas. Esto lleva las caderas hacia adelante y ejerce la presión de estar de pie directamente sobre la parte inferior de la espalda. Es una posición de *debilidad*. Deja que los cuadriceps soporten el cuerpo en una posición de fuerza. Tu cuerpo estará más alineado en las caderas y en la parte inferior de la espalda con las rodillas ligeramente dobladas.



Una superficie firme para dormir ayuda al cuidado de la espalda. Si te es posible, duerme sobre un costado. Dormir boca abajo puede causar tirantez en la parte inferior de la espalda. Si duermes boca arriba, ponte una almohada debajo de las rodillas para mantener recta la parte inferior de la espalda y minimizar la tensión.

Cuando seas consciente de que tu postura es mala, automáticamente cambiarás a una posición más derecha y energética. La postura correcta se desarrolla con el constante darse cuenta de cómo nos sentamos, permanecemos de pie, andamos y dormimos.

Muchas espaldas tensas y llamadas malas pueden deberse a un peso excesivo alrededor de la cintura. Sin el apoyo de unos músculos abdominales fuertes, este peso extra causará una progresiva inclinación pélvica hacia adelante, lo que se originará dolor y tensión en la parte inferior de la espalda. Sugerimos una última serie de ejercicios para mejorar esta condición anormal:

1. Desarrolla los músculos abdominales realizando regularmente la serie de ejercicios abdominales (plegado abdominal, codo-rodilla y viceversa, pág. 153-154). Recuérdalo otra vez: tienes que ejercitarte dentro de tus límites. Eso exige tiempo y regularidad, pero si no empiezas la situación no hará más que empeorar.
2. Desarrolla los músculos del pecho y los brazos haciendo los empujes de rodillas (pág. 155). Estos ejercicios trabajan de forma aislada los músculos de la parte superior del cuerpo sin forzar la parte inferior de la espalda. Comienza una serie fácil de tres partes como: 10-8-6, o cualquier otro, ¡pero empieza!
3. Estira los músculos de la parte frontal de cada cadera como se muestra en la pág. 48, y también los de la parte inferior de la espalda (págs. 24-30 y 62-67). Fortaleciendo la zona abdominal y estirando la cadera y la espalda, puedes deshacer gradualmente esta inclinación pélvica hacia delante que es, en muchos casos, la causa principal de los problemas de la espalda.
4. Deja que el tamaño del estómago se reduzca lentamente renunciando a comer más de lo necesario. Una persona con exceso de peso necesita más comida para llenar su estómago agrandado que un atleta de grandes aptitudes que entrene regularmente.
5 Aprende a andar antes de hacer *jogging* y haz *jogging* antes de correr. Si andas 1.600 metros de una vez cada día, sin aumentar la ingestión de calorías, perderás unos cinco kilos en un año.

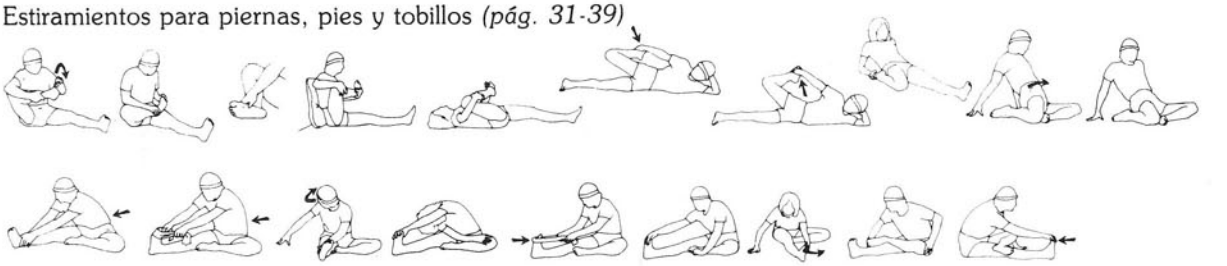
Cuadro-resumen de estiramientos

He aquí un resumen de los estiramientos y ejercicios explicados en esta obra que pueden utilizarse por terapeutas para prescribir tratamientos individuales de recuperación y salud corporal.

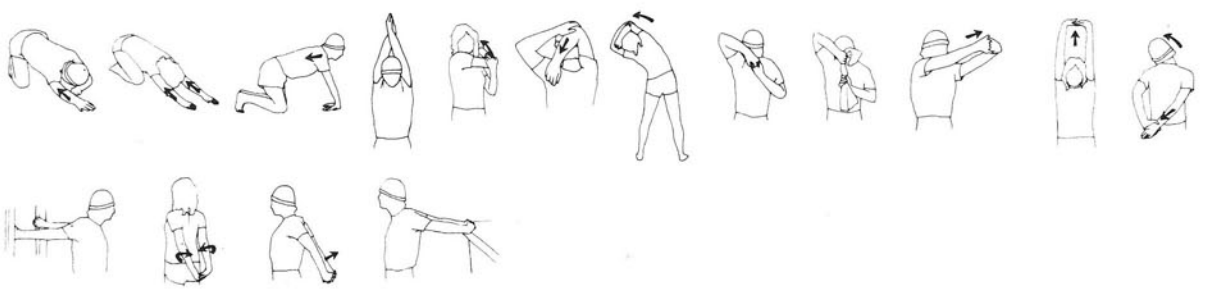
ESTIRAMIENTOS

Estiramientos relajantes para la espalda *(pág. 24-30)*

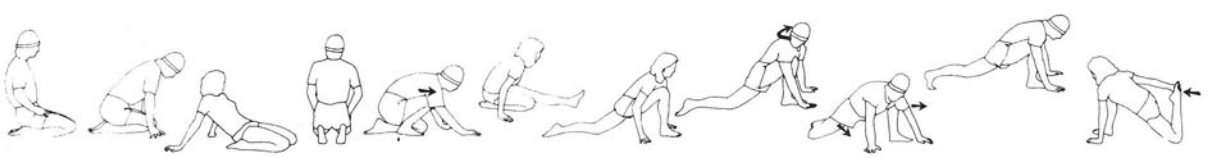
Estiramientos para piernas, pies y tobillos *(pág. 31-39)*



Estiramientos para la espalda, hombros y brazos *(pág. 40-45)*

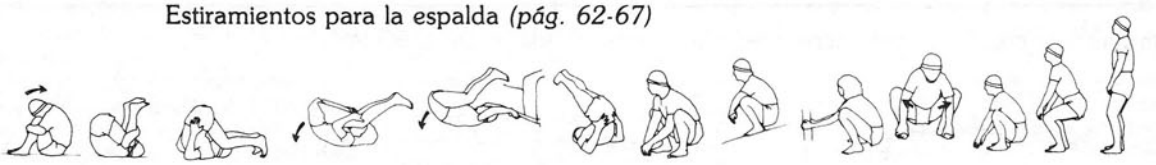


Una serie de estiramientos para las piernas *(pág. 46-51)*

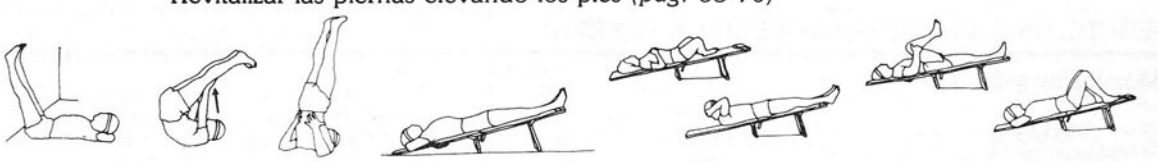


Estiramientos para la parte inferior de la espalda, caderas, ingles y corvas *(pág. 52-60)*

Estiramientos para la espalda *(pág. 62-67)*



Revitalizar las piernas elevando los pies *(pág. 68-70)*



Estiramientos realizados de pie para piernas y caderas *(pág. 71-77)*

Estiramientos que se realizan de pie para la parte superior del cuerpo *(pág. 78-83)*

Estirándose en una barra fija *(pág. 84)*

Para la parte superior del cuerpo con una toalla *(pág. 85-86)*

Estiramientos para realizar sentado *(pág. 87-90)*

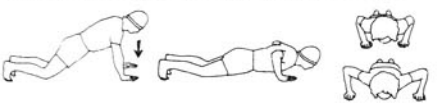
Estiramientos con los piernas elevadas para piernas e ingles *(pág. 91-92)*

Estiramientos con las piernas separadas para ingles y caderas *(pág. 93-96)*

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA FUERZA

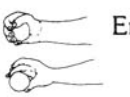
Abdominales *(pág. 152-154)*

Para brazos y pecho *(pág. 155-156)*

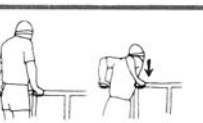


Para tobillos, pantorrillas y dedos de los pies *(pág. 156-159)*

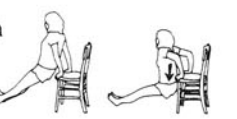
Para dedos, manos, muñecas y antebrazos *(pág. 160)*



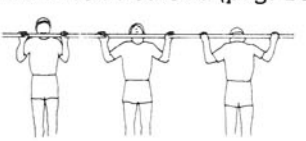
En las paralelas *(pág. 161)*



Con una silla *(pág. 161)*



Flexiones de barbilla *(pág. 162-164)*

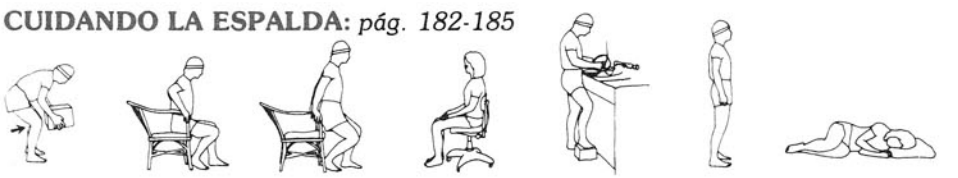


En las escaleras *(pág. 164-166)*

EJERCICIOS AERÓBICOS: andar, correr, pedalear, nadar, etc. *(pág. 167-178)*

COMIDA PURA Y NUTRITIVA: *pág. 179-181*

CUIDANDO LA ESPALDA: *pág. 182-185*



Bibliografía utilizada

— *Alexander Technique*. Wilfred Barlow. Alfred A. Knopf, Inc., New York, N.Y. 1973. Una interesante técnica referida a nuestros hábitos perjudiciales, la correcta utilización de nuestro cuerpo y el modo de realizarlo.

— *Awareness Through Movement*. Moshe Feldenkrais. Harper and Row, New York, N.Y. 1977. Ejercicios sencillos que ilustran cómo mejorar nuestras posturas, la visión, la motivación y la pura autoconciencia.

— *Bike Tripping*. Tom Cuthbertson. Ten Speed Press, Berkeley, Calif. 1972. Introducción sumamente informativa al uso apropiado y eficiente de la bicicleta para transporte y recreo.

— *Breathing. What You Need To Know*. Ruth and Edward Brecher. American Lung Association 1975. Datos básicos para el lector adulto, una clara comprensión del aparato respiratorio humano.

— *The Complete Book of Running*. James Fixx. Random House, New York, N.Y. 1978. El libro sobre el arte de correr más vendido en EE.UU.

— *Essential Exercises for the Childbearing Year*. Elizabeth Noble. Houghton Mifflin. Co., Boston, Mass, 1976. Guía de autoayuda para prepararse y recobrarse del embarazo. Instrucciones claras e ilustraciones adecuadas.

— *Foot and Ankle Pain*. Rene Caillet, M.D.F.A. Davis Company, Philadeplhia, Penn, 1968. Guía clara y concisa para el diagnóstico y tratamiento de los problemas del pie, escrita para médicos y fisioterapeutas.

— *Guidelines to Successful Jogging*. Rory Donaldson. National Jogging Association, Washington, D.C. 1977. Un enfoque práctico para los amantes del *jogging*.

— *Healthful Eating Without Confusion*. Paul Bragg, N.D. Ph.D. Health Science, Santa Ana, Calif. 1975. Un libro conciso sobre dietas diversas. Escrito de forma clara y simple.

— *Helping Yourself with Foot Reflexology*. Mildred Carter. Parker Publishing Company, Inc., West Nyack, N.Y. 1969. De interés general. Muestra cómo manipular los puntos de reflejos localizados en los pies.

— *Hypokinetic Disease, Diseases Produced by Lack of Exercise*. Hans Kraus, M.D. and Wilhelm Raab, M.D. Charles C.Thomas, Publisher, Springfield, Ill. 1961. Un libro que trata acerca de los problemas ocasionados por la falta de actividad. Bastante técnico.

— *The Knee in Sports*. Karl K. Klein. Jenkins Publishing Co. The Pemberton Press, Austin and New York, 1976. Información útil sobre el acondicionamiento, la prevención de daños, la rehabilitación y los estudios relacionados con la rodilla.

— Knee Pain and Disability. Rene Cailliet, M.D. F.A. Davis Co., Philadelphia, Penn. 1973. Escrito para médicos y terapeutas. Ilustrado; pone énfasis en la anatomía funcional.

— *The Knees: Growth-development and Activity Influences*. Un buen libro sobre crecimiento y desarrollo y la influencia de la actividad sobre las rodillas.

— *Low Back Pain Syndrome*. Rene Cailliet, M.D. F.A. Davis Co., Philadelphia, Penn. 1969. Texto práctico para estudiantes de medicina y educadores físicos.

— *The Massage Book*. George Downing. Co-Published Random House, New York, N.Y./The Bookworks, Berkeley, Calif. 1972. Claro y conciso método de masaje en pareja e individual.

— *Muscusless Diet Healing System*. Prof. Arnold Ehret. Ehret Literature Publishing Co., Beaumont, Calif. 1972. Sobre qué alimentos hay que comer para evitar el *mucus*. Escrito en un estilo decimonónico.

— *New Aerobics*. Kenneth Cooper, M.D. Bantam Books, Inc. New York, N.Y. 1970. Libro básico acerca de la importancia y aplicación de ejercicios aeróbicos diarios.

— *Ob My Aching Back*. Leon Root & Thomas Kiernan. New American Library, New York, N.Y. 1975. Guía para el dólor de espalda y lo que puede hacerse para evitarlo.

— *Prevention and Treatment of Running Injuries*. John Pagliano D.P.M. To be published 1980. Un renombrado podólogo sugiere modos de tratar los problemas del correr.

— *Richard's Bicycle Book*. Richard Ballantine. Ballantine Books, Westminster, Md. 1972. Selección de bicicleta, paseo, cicloturismo, carreras, mantenimiento elemental, historia y placer del pedaleo. Presentado claramente en un volumen accesible.

— *Run, Run, Run*. Fred Wilt. Track and Field News, Inc., Los Altos, Calif. 1965. Un buen libro por varios autores (y uno de los primeros) sobre la mecánica y métodos de entrenamiento para correr.

— *Runner's Medical Guide*. Richard Magni, M.D. Simon and Schuster, New York, N.Y. 1979. Uno de los mejores libros disponibles acerca de los problemas del corredor.

— *Running Fre*. Joan Ullyot, M.D. G.P. Putnam & Sons, New York, N.Y. 1980. Amplía y destaca los cambios sociales producidos por el hábito de correr. Excelente para mujeres.

— *The Shocktin Truth About Water*. Paul Bragg. N.D. Ph.D. Health Science, Desert Hot Springs, Calif. 1975. Datos impresionantes y explicaciones simples sobre la necesidad de agua pura para una buena salud.

— *Super Brain Breathing*. Paul C. Bragg, N.D. Ph.D., Health Science, Santa Barbara, Calif. 1979. Excelente libro de ejercicios respiratorios y la importancia del oxígeno. Practico estos ejercicios todos los días.

— *Touch for Health*. John F. Thie, D.C. De Vorss and. Co., Santa Monica, Calif. 1973. Guía práctica para la salud natural mediante el uso de acupuntura, toque y masaje.

— *Treatment of Injuries to Athletes*. Don H. O'Donoghue, M.D. W.B. Saunders Company, Philadelphia, Penn. 1976. Más de 800 páginas de ilustraciones y textos detallados. Un libro de texto para médicos, fisioterapeutas y educadores físicos.

— *Track Technique*. Fred Wilt, Ed. Track and Field News, Inc., Los Altos, Calif. Buena fuente de información para educadores físicos. (Publicación trimestral.)

— *Van Aaken Method*. Ernst van Aaken, M.D. World Publications, Mountain View, Calid. 1976. Uno de los grandes expertos en entrenamiento de resistencia y salud aborda el ayuno, las mujeres y el correr.

Indice Alfabético

Abdominales:
ejercicios 152-154;
estiramientos 27-28;
reducción de obesidad 65.
Alimentación: pura y nutritiva 179-181.
Andar:
estiramientos 101;
programa para principiantes 170;
técnicas básicas 169.
Angulo: variaciones en estiramientos 36, 49, 81, 95.
Antebrazo:
ejercicios 160;
estiramientos 40, 88, 160.
Aquiles, tendón:
ejercicios 157;
estiramientos 47, 66, 71-72, 159.
Arco del pie:
estiramiento 31, 47;
masaje 31.
Artes marciales: estiramientos 112-113.
Atletas: 40, 111, 150, 165.

Baloncesto: estiramientos 114-115.
Balonmano: estiramientos 116-117.
Barbilla: «flexiones de barbilla» en las barras paralelas 162-163.
Béisbol: estiramientos 118-119.
Brazos:
ejercicios 155, 161-163;
estiramientos 28, 40-41, 43, 80-82, 84-87, 163-164.
Busto: ejercicios para su línea 156.

Caderas, estiramientos para la:
parte anterior 35, 48, 73, 97;
parte lateral 24, 29, 59-60, 71, 89;
parte posterior (ver «Espalda»);
parte superior 24, 94.
Cara: estiramiento 90.
Ciática: ver «Nervio ciático».
Ciclismo:
estiramientos 122-123;
programa para principiantes 178;
técnicas básicas 175-178.
Cintura: estiramientos 37, 59, 78-79, 82.
Codos: estiramientos 41-44.
Comida: ver «Alimentación».
Correr:
estiramientos 124-125, 174;
precalentamiento 173-174;
prevención de lesiones 171-172;
técnicas básicas 172-174.
Corvas: estiramientos para los tendones 32, 36-37, 48, 50-52, 54-55, 72-73, 75-76, 78, 94-95, 96-98;
función de los tendones 53.
Cuadriceps:
ejercicios 164-166, 176;
estiramientos 33-35, 38, 46, 50, 73-74;
función 53.
Cuclillas: cómo levantarse 67;
posición 65-66.
Cuello, estiramientos para la:
parte anterior 89;
parte lateral 26, 43, 79;
parte posterior 25, 84, 89, 92.

Danza: estiramientos 132-134.
Dedos de la mano:
estiramientos 43, 87, 160;
fortalecimiento 160.
Dedos del pie:
estiramientos 31, 47;
tendones 31.
Dormir: 28, 107, 184.

Entrenadores: consejos 111, 150.
Escaleras: ejercicios en ellas 164-165.
Escalón: subir uno grande 166.
Escoliosis: 182.
Espalda:
alisamiento de la parte inferior 27;
cuidados 182-185;
estiramientos parte inferior 24, 27-29, 37, 58-59, 62, 64, 66;
estir. parte media 37, 43, 66, 94;
estiramientos (serie) 107;
hiperextensiones 182;
giro espinal 59;
posición al sentarse 183;
presión 15, 93;
problemas 56, 185;
rodar sobre ella 62.
Esquí, estiramientos para:
alpino 126-127;
nórdico 128-129.
Estiramientos:
aislados para la ingle 57;
aislados para interior del muslo 49, 92;
aislados para el pecho 85;
definición 12;
diarios (serie) 102-103;
drásticos 13, 34-35, 98;
espontáneos 110;
evolucionado 12;
fácil 12;
incorrectos 13, 173;
matutinos 100;
para mayores de 50 años 104-105;
después de estar sentado 108;
sentados (en una silla) para las diversas partes del cuerpo 87-90;
antes y después de trabajar 106;
con una toalla para la parte posterior de las piernas 36, 56, 96, y para la parte superior del cuerpo 42, 85-86;
viendo la televisión 109.
Excursionismo: estiramientos 120-121.

Fetal: posición 30.
Flexibilidad:
aumento 20;
de cadera 50;
observación 32, 60;
tobillo 46, 71.
Frontón: estiramientos 116-117.
Fútbol: estiramientos 130-131.

Gimnasia: estiramientos 132-134.
Golf: estiramientos 135.
Glúteos:
ejercicio tensor 27;

estiramientos 28, 30, 32, 58.

Hockey sobre hielo: estiramientos 136-137.
Hombros:
curvados 183;
ejercicios 155, 161-163;
estiramientos para h. caídos 43-45, 80, 88, 183.
estir. parte anterior 28, 33, 44-45, 80-81;
estir. parte posterior 26, 28, 37, 41, 43, 79-80, 87-88;
estir. parte superior 27, 40, 43, 78, 80 82, 84-87.

Ingle: estiramientos 24, 48-50, 56-58 66, 73, 75-76, 91-92, 95-96, 97.
Intercostales (músculos): estiramientos 27-28, 41, 59, 82, 84, 87.

Jogging: 170-171.

Lesiones:
en espinillas 156;
prevención al correr 164, 171-172.
Ligamentos:
codo 31;
rodilla 46.
Línea media del cuerpo:
al correr 172;
al estirarse 35.

Manos:
ejercicios 160;
estiramientos 43, 160.
Masaje: del pie 31.
Médico: consulta 10, 104, 169, 182, 186.
Montañismo: ver «Excursionismo».
Muñecas:
ejercicios 160;
estiramientos 40, 43, 88, 160.
Músculos laterales-superiores del cuerpo:
ejercicios 162;
estiramientos 37, 40, 78, 80, 82, 84, 87, 95;
del pecho («ver Pectorales»);
del tórax («ver Intercostales»).

Natación: estiramientos 140.
Nervio ciático: 24-25, 159.

Omóplatos: «pellizco de» 26-27, 88.
Órganos internos: 28, 59, 70.

Pantorrillas: estiramientos parte posterior 37-38, 71-72, 159.
Patinaje: estiramientos 132-134.
Pectorales (músculos):
ejercicios 155;
estiramientos 40, 44-45, 80-81, 85-86 163-164.
Pedicuro: consulta 171-172.
Pelvis (inclinación): 27;
causa 185;
prevención 185.
Pesas: estiramientos para levantadores 142-143.
Pies: ejercicios 156-159;
elevación 65, 68-69, 70, 91, 174;
estiramientos 28-29, 31-33, 47, 159;
masaje 31;
ver también «Arco del pie».
Piernas:
alineación 14, 17, 34, 46, 49;
estiramientos parte exterior 38;
estir. parte inferior delantera 46, 74;
estir. muslos (parte anterior, ver «Cuadriceps»; parte interior; ver «Ingles»; parte posterior ver «Corvas»);
separación para gimnastas 97-98;
ver también «Pantorrillas».
Postura corporal:
al dormir 184;
al estar de pie 184;
al levantar peso 182;
al sentarse 183.
Profesores: consejos 111, 150.

Reflejo de estiramiento: 13, 39.
Relajación:
para correr 173;
para estirarse 12, 18.
Respiración: 12.
Rodillas:
dobladas al alzar pesas 182, al estar de pie 53, 184, al estirarse 52, 54, 74-75, 78-81, al tumbarse 25-27;
estiramientos 34, 46-48, 50, 74;
estir. parte posterior 38, 52;
evitar el bloqueo 52-54, 184;
problemas 33, 35, 46, 50, 66, 79.
Rugby: estiramientos 144-145.

Sangre: retorno de las piernas 65, 68-70, 174.
Secretaria («Estiramiento de...») 24.
Sentado:
con piernas cruzadas 58;
sobre los talones 46-48;
estiramientos posteriores 108-109.
Squash: estiramientos 116-117.
Surf: estiramientos 141.

Tabla inclinada: posición en ella 70.
Tareas pesadas: estiramientos 52, 106.
Tenis: estiramientos 146-147.
Tobillos:
ejercicios 158;
estiramientos 31, 33, 46-47, 66, 71-72, 88-89, 159;
extensión 157;
flexión 157;
movimientos de la articulación 158.
Tríceps:
ejercicios 155, 161;
estiramientos 41, 87, 110.

Valla: estiramientos en... 44, 79, 81-82.
Venas varicosas: 68.
Voleibol: estiramientos 148-149.

Waterpolo: estiramientos 140.

Nota sobre los autores

Bob Anderson nació en 1945 en Fullerton, California, y se graduó en la Universidad Estatal de California en Long Beach, con credenciales que lo habilitan para la enseñanza de educación física. Ha enseñado estiramiento a los "Broncos de Denver", los "Jets de Nueva York", los "Angeles de California", los "Dodgers de Los Angeles" y a los "Lakers de Los Angeles". Ha preparado programas de estiramiento para los equipos de rugby de la Universidad Metodista del Sur, de la Universidad de California en Berkeley, de la Universidad del Estado de Washington y de la Universidad de Nebraska. Ha trabajado como instructor de niños disminuidos física y emocionalmente y también con ejecutivos de la División Espacial de la Rockwell de Norteamérica. Ha preparado a jinetes profesionales de rodeo, así como a nadadores, ciclistas, levantadores de pesas, tenistas y jugadores de balonmano y voleibol. También ha trabajado con miembros de los equipos olímpicos estadounidenses de esquí y de patinaje artístico, y durante los últimos tres años ha ejercido como instructor de estiramiento en Pikes Peak, Colorado.

En 1968, a la edad de 23 años, Bob comenzó un programa personal de capacitación física dado que se sentía con exceso de peso y en mala forma física. Cambió su dieta, comenzó a comer menos, a correr y andar en bicicleta. Su peso bajó de 82 a 60 kg. tras un cierto tiempo y pronto percibió una gran mejoría en su condición física. Un día observó que sus manos no alcanzaban mucho más allá de sus rodillas en posición de sentado con las piernas extendidas. Al descubrir su poca flexibilidad comenzó a practicar estiramientos. En pocos meses se sintió mucho más ágil, comprobó que su mayor flexibilidad tornaba más fáciles y divertidas todas sus actividades motrices y que el estiramiento eliminaba gran parte de los dolores musculares que suelen acompañar a los esfuerzos físicos intensos.

Tras varios años de practicar ejercicios y estiramientos con Jean y un reducido grupo de amigos, Bob desarrolló gradualmente un método que puede enseñarse a cualquier porsona. Muy pronto estaba instruyendo a otros en su técnica. Comenzó a trabajar con equipos profesionales, luego con equipos de colegios y universidades, atletas aficionados y con una gran variedad de personas en clínicas médicas y deportivas, clubs atléticos y diversos centros deportivos de todo el país.

Bob y Jean publicaron por vez primera el libro "Stretching" en 1975 y en cuatro años vendieron más de 35.000 ejemplares por correo. Las presentaciones públicas de Bob generaron una demanda tan enorme de información sobre su método de estiramiento (8.000 cartas recibidas después de su primera aparición en el *Today Show*) que en 1979-80 se tuvo que publicar esta versión revisada del libro original.

Jean Anderson nació en 1945 en Long Beach, California, y es licenciada en Bellas Artes por la Universidad Estatal de California. Comenzó a correr y a ir en bicicleta con Bob en 1970. Desarrolló un sistema gráfico para describir las diversas posiciones del método de estiramiento a medida que con Bob perfeccionaban las técnicas. Jean fue la diagramadora, ilustradora y editora de la primera edición de *Estiramiento*. También diseña, tiñe y teje su propia línea de gorros de lana multicolor. □

EXTRAS MONOGRÁFICOS

2. EL SOL PARA TODOS

132 *páginas* (68 *a color*). *Coordinación*: Jordi Alemany.

El uso de la energía solar expuesto de forma amena y asequible, con numerosos gráficos y ejemplos.

Artículos principales: El viaje de la energía (del Sol a la Tierra); Energía solar indirecta: agua, viento y bioenergía; Una ciencia llamada termodinámica; El calor solar a baja temperatura; Arquitectura solar; Sistemas activos y pasivos; Concentración, transformación y almacenamiento solar; Conversión fotovoltaica; Centrales solares; El uso de la energía a través del tiempo; Energía solar en España; Ejemplos prácticos y sencillos para empezar uno mismo; Cómo hacer el cálculo previo a una instalación; Bibliografía y contactos.

3. LA MAGIA DEL CUERPO

100 *páginas* (36 *a color*). *Escrito por* Evelyn de Smedt.

Extraños en nuestro propio cuerpo, desconocemos el potencial que tenemos más a nuestro alcance. A partir de un singular examen del organismo, la autora abre una vía para explorar el universo interior de cada ser humano. La obra consta de tres partes:

- ***Del mito a lo real**: Iniciación y ritos de pasaje.*
- ***El territorio del cuerpo**: Singular inventario de los órganos y funciones corporales (el ojo y la visión, la lengua y la palabra, las glándulas, los doce órganos, el corazón y la sangre, el estómago y el hara, los chakras, el yin y el yang, etc.).*
- ***Los poderes del cuerpo**: Manifestaciones del ser, la danza del cuerpo, amor y conocimiento, el camino de la transformación, las vías de la unión, la respiración.*

4. EMBARAZO Y NACIMIENTO GOZOSOS

164 *páginas* (64 *a color*). *Coordinación*: Mila del Pozo

Guía para el parto natural y el nacimiento sin violencia que combina el saber tradicional con los conocimientos actuales. Incluye:

- ***Embarazo**: diagnóstico; fisiología; higiene; alimentación; yoga; sexualidad; educación prenatal; el papel del padre; preparación para el amamantamiento; vida del niño en el seno materno; Sol, Luna y fertilidad humana.*
- ***Parto**: nacimiento sin violencia; señales de comienzo; proceso del parto normal.*
- ***Puerperio**: recuperación física; lactancia; primeros cuidados del niño; patología más frecuente.*
- ***Parto en casa**: experiencias, entrevistas, bibliografía y direcciones.*

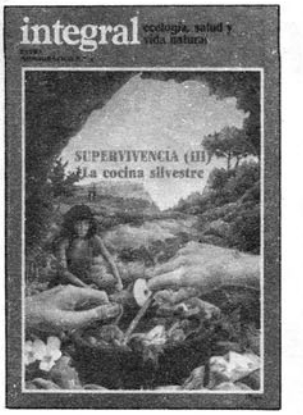
10. AMOR VIDA. *Los métodos naturales de control de la concepción*

148 *páginas* (38 *a color*) *más un cuadernillo para el control personal del ciclo.*

Guía completa y práctica de los diversos métodos para el control natural de la concepción. Se trata de técnicas muy eficaces y fáciles de comprender, basadas en el conocimiento de los períodos fértiles e infértiles del ciclo femenino.

Contiene amplia información sobre: método de la temperatura basal; método del moco cervical; método sinto-térmico; método del ritmo; lunacepción; control astrológico de la natalidad; coitos interruptus; ¿control mental?; métodos barrera (preservativo y diafragma).

Y además: anatomía y fisiología de la reproducción; porcentajes de seguridad; anticoncepción en la adolescencia; experiencias; esterilidad; aspectos psicológicos, etc.



5, 6 y 7. EXTRAS DE SUPERVIVENCIA

100, 80 y 80 *páginas* (82 *a color*). *Escritos por* Lorenzo Mediano y Carlos Donoso

Estos tres extras forman una obra pensada para satisfacer las necesidades de la vida silvestre, tanto a lo largo de excursiones y campamentos de supervivencia como de quienes residen en el campo. También se hallan disponibles en un único tomo encuadernado.

El *primero* *contiene los siguientes apartados: El equipo; El refugio; Útiles hechos sobre la marcha; Orientación y topografía; Cómo obtener agua; Higiene; Las emergencias; Los primeros auxilios; El bote de supervivencia (equipo mínimo imprescindible), etc.*

El *segundo* *enseña a conocer, gracias a los textos y las fotos a color, 150 plantas comestibles, en concreto árboles y arbustos con frutos comestibles y plantas para ensaladas (cien), además de otras secciones.*

El *tercero* *continúa la descripción de plantas iniciada en el segundo e incluye los siguientes apartados: Sobre la caza y la pesca; La nutrición de supervivencia; Plantas para condimentar; Raíces; Espárragos silvestres; Plantas venenosas; Setas; Algas marinas, etc.*

8. VIDA EN COMUNIDAD

164 *páginas* (30 *a color*). *Coordinación:* Jaume Roselló

Una respuesta ecológica, alegre y creativa a la sociedad industrial y de consumo. Contiene cuatro grandes apartados:

- *Historia de los intentos de vida comunitaria desde el inicio de la era industrial: Owen, Fourier, la comunidad de Oneida, comunidades norteamericanas, Plenty, etc.*
- *La organicación de la comunidad.*
- *Ejemplos de grupos comunitarios actuales de todo el mundo (The Teachers, Dandelion, Findhorn, Auroville, Amish, Tvind, Moder Jord, El Arca, Palagi, países socialistas, Chamarande, Taller 7, Casamaría, I Villagi Verdi, etc.*
- *El porqué de la vida comunitaria, más bibliografía y direcciones.*

9. LA ALTERNATIVA VEGETARIANA

148 *páginas* (34 *a color*). *Escrito por* Vic Sussman

Los fundamentos de una dieta vegetariana equilibrada y prudente expuestos con claridad y cierto sentido del humor.

Principales capítulos: Los mitos de la carne; La alimentación vegetariana (las diversas dietas apropiadas para cada edad); El vegetarianismo y la salud; Cómo ingerir las proteínas necesarias sin recurrir a la carne; Vitaminas, minerales y energía; Inconvenientes de las carnes actuales; Cómo viven y mueren los animales de hoy; Argumentos éticos del vegetarianismo; El vegetarianismo, solución para la crisis de alimentos; Equipo y alimentos complementarios del cocinero vegetariano; Menús para adultos y niños; Tablas de nutrientes, etc.

y cada mes: **integral** *ecología, salud y vida natural*

ARTICULOS DE INTEGRAL QUE COMPLEMENTAN ESTA OBRA

Incluimos seguidamente una relación de los artículos aparecidos en Integral que aluden a un trato más armónico del cuerpo y que pueden complementar en parte la información de esta monografía. Por obvias razones de espacio, no reseñamos los artículos de alimentación y salud que aparecen cada mes en la revista. Quienes deseen recibir el índice completo de los primeros 54 números sólo tienen que enviar un sobre con un sello y su dirección a "Integral", P.° Maragall, 371. Barcelona-32.

— *Corazón, respiración y ritmos cósmicos*; n.° 3.
— *La obesidad*; n.° 6, 7 y 8.
— *El masaje*, n.° 9.
— *Tai-chi. Entrevista a Peter Yang*; n.° 9.
— *El jogging (footing)*; n.° 9.
— *El cicloturismo*; n.° 10.
— *Reflejoterapia*; n.° 10 y 11.
— *La bicicleta y sus características*; n.° 14.
— *La fuerza curativa del optimismo*; n.° 15.
— *Masaje y energía*; n.° 15.
— *El trato del cuerpo*; n.° 16.
— *Desperezarse, un buen ejercicio matinal*; n.° 17.
— *Vencer la fatiga primaveral*; n.° 21.
— *La salud psíquica*; n.° 22.
— *Ejercicios oculares*; n.° 23.
— *Los vagabundos de la bicicleta*; n.°. 23.
— *Los baños de mar*; n.° 24.
— *El masaje, comunicación entre niños y adultos*; n.° 26.
— *Cómo prevenir el dolor de espalda*; n.° 28.
— *El estado atmosférico y la salud*; n.° 28.
— *Ejercicios con la tabla inclinada*; n.° 29.
— *Las artes marciales*; n.° 30.
— *Hacer gimnasia en casa*; n.° 31.
— *La unión mente-cuerpo*; n.° 33.
— *Cuerpo y movimiento*; n.° 35.
— *Conozcamos el sueño*; n.° 35 y 36.
— *El método Mézières*; n.° 36.
— *Aprendamos de los niños pequeños*; n.° 38.
— *Conciencia y energía. Entrevista a T. Brosse*; n.° 39.
— *La sauna, qué es y cómo se toma*; n.° 39.
— *No temamos al agua fría*; n.° 39.
— *Cerebro y respiración*; n.° 44.
— *Dietas y deporte*; n.° 45.
— *La postura del cuerpo*; n.° 45.
— *Tratamiento naturista de las varices*; n.° 46.
— *El universo como placebo*; n.° 46.
— *Cronobiología: ritmos naturales básicos*; n.° 46.
— *Natación y salud*; n.° 47.
— *Trabajo en el espíritu del Zen*; n.° 47.
— *El dolor de cuello*; n.° 48.
— *Reflejoterapia de manos*; n.° 50.
— *Esquiar fuera de las pistas*; n.° 51.
— *Fortalezcamos nuestro abdomen*; n.° 51.
— *La gravitoterapia: colgarse cabeza abajo*; n.° 52
— *Estiramiento para hortelanos (por Bob Anderson)*; n.° 54.
— *Las dietas adelgazantes*; n.° 57.
— *El surf a vela*; n.° 57.
— *Alimentación para cicloturistas*; n.° 58.
— *El reposo, punto importante de la salud*; n.° 58

YOGA

— *Yoga y respiración*; n.°. 1.
— *Yoga y deporte*; n.° 2.
— *Yoga y relajación*; n.° 5.
— *Yoga para todos*; n.° 6 y 10.
— *Apuntes místicos sobre yoga*; n.° 12.
— *Yoga para conductores*; n.° 14.
— *Una postura muy fácil*; n.° 18.
— *Preliminares a la práctica de asana*: n.° 19.
— *Sirshasana, la postura sobre la cabeza*; n.° 20.
— *Sarvangasana, la postura sobre los hombros*; n.° 21.
— *Matsyasana, la postura del pez*; n.° 23.
— *Pastchimottanasana, la postura de la cabeza en las rodillas*; n.° 25.
— *Bhujangasana, la postura de la cobra*; n.° 28.
— *Ardha Matsyendrasansa, la torsión espinal*; n.° 30.
— *Yoga para el drenaje bronquial*; n.° 32.
— *Asanas para mejorar el equilibrio*; n.° 39.
— *La relajación, un hábito natural*; n.° 40.
— *Aproximación a la meditación*; n.° 42.
— *La postura del cuerpo muerto*; n.° 45.
— *Control y desarrollo de la mente a través del yoga*; n.° 52.
— *El yoga, regulador de la circulación*; n.° 56.

ESTIRÁNDOSE

A medida que crecemos los músculos tienden a acortarse y contraerse, lo que nos hace perder la elasticidad y el grado de relajación que teníamos cuando éramos niños. Poco a poco empezamos a sentir el cuerpo lento de reflejos, rígido, y notamos un rendimiento decreciente en los ejercicios físicos. Es fácil también que, como resultado de dicho proceso, surjan molestias en la espalda u otras zonas delicadas del organismo.

La práctica de deportes no consigue aliviar enteramente esas deficiencias, pues con ellos se añaden tensiones suplementarias a los músculos y no se consigue detener su proceso de contracción.

Los ejercicios de estiramiento que describe este extra no presentan tales inconvenientes. Todos ellos van dirigidos a devolver la flexibilidad y la relajación al cuerpo, disminuyendo el anquilosamiento de los músculos y las articulaciones. Esto los convierte en un método excelente para retrasar la vejez.

Son ejercicios sencillos, aptos para cualquier edad, que se realizan siempre dentro de los límites propios de cada persona y sin espíritu de competición.

CONTENIDO:

— *Guía completa de ejercicios para* ***aprender a estirar cada parte del cuerpo****.*

— *Estiramientos para los* ***diversos momentos del día****: al levantarse; andando; después de haber estado sentado; para la espalda; para mayores de 50 años; viendo la televisión, etc.*

— *Series específicas de estiramientos* ***para evitar las tensiones provocadas por cada deporte****: artes marciales, baloncesto, balonmano, béisbol, ciclismo, correr, danza, esquí nórdico, esquí alpino, frontón, fútbol, gimnasia, golf, halterofilia, hockey, natación, patinaje artístico, surf, squash, tenis, voleibol, waterpolo, etc.*

— *Ejercicios de* ***fortalecimiento muscular****: para músculos abdominales, piernas, brazos, manos, etc.*

— *Cómo entrenarse para* ***correr o ir en bicicleta****: programas semanales y técnicas correctas.*

— *Notas sobre* ***alimentación****.*

— *Cómo* ***cuidar la espalda*** *(apéndice final).*

Estiramientos realizados de pie para piernas y caderas *(pág. 71-77)*

Estiramientos que se realizan de pie para la parte superior del cuerpo *(pág. 78-83)*

Estiramientos para realizar sentado *(pág. 87-90)*

Estiramientos con las piernas separadas para ingles y caderas *(pág. 93-96)*

560,- ptas. (IVA incl.)