

CORRER CON MENOS LESIONES (PARTE II)

Fuente: Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Aragón, autor Beatriz Lasheras Abadías colegiado nº 798

EJERCICIOS PARA GANAR FUERZA EN TRONCO



En un artículo anterior hablé de la importancia de una correcta ejecución de la técnica de carrera a la hora de prevenir las temidas lesiones deportivas.

En este artículo se trata la importancia de mantener fuerte la musculatura que realmente debería trabajar, los músculos profundos del tronco, puesto que si se utiliza una correcta posición del tronco y apoyo del pie, junto con la gravedad serán los que nos ayudarán a impulsarnos, evitando sobrecargas de los músculos que deben trabajar más de la cuenta si los primeros no lo están haciendo como deberían.

Es decir la función de esta musculatura es estabilizar el tronco mientras generamos movimientos con las extremidades, mejorando una transmisión de fuerzas eficaz y protegiéndonos ante lesiones

Éstos son los abdominales profundos (transverso del abdomen y abdominales oblicuos), glúteos y otros músculos de la columna lumbar.

Para fortalecer esta musculatura se han diseñado programas de ejercicios específicos que os animamos a realizar para mejorar la fuerza de los actores principales en la carrera, para que con los meses trabajen correctamente y no sobrecargar tanto los aductores, isquiotibiales, lumbares, etc.

Además son necesarios para correr largas distancias, gran parte del rendimiento de la segunda parte de una carrera depende de la fuerza de esta musculatura. E

imprescindibles para los que sufrís de dolor lumbar. Os ayudarán a subir cuestas y correr contra el viento.

Los deportistas que realizáis ejercicios abdominales tradicionales, os instamos a sustituirlos por este tipo de trabajo, puesto que con los primeros se ha comprobado que aumenta la presión de los discos intervertebrales.

Hemos seleccionado cuatro ejercicios para que incorporéis a vuestro entrenamiento diario. Deberéis hacerlos de forma progresiva, en series de diez repeticiones, de forma lenta, manteniendo la postura, siempre acompañándolos con respiración y sin dolor. En caso de duda consultar con un profesional.

Ejercicio 1: Fortalecimiento del CORE (musculatura abdominal profunda)



Una pierna doblada, la otra estirada, ombligo hacia dentro, para contraer musculatura abdominal profunda, manos en zona lumbar, elevar ligeramente el tronco, sólo hasta despegar los hombros (para evitar aumentar la presión en los discos intervertebrales), soltando el aire, mantenerse en esa posición varias respiraciones con el ombligo hacia dentro.

Ejercicio 2: La plancha (abdominales y tronco)



El movimiento comienza como si se fuera a realizar una flexión, pero con las rodillas dobladas y apoyadas en el suelo. Desde esta postura, incorporarse sobre los dos pies, soltando el aire y aguantar elevado durante unos segundos. Mantener la espalda en línea durante todo el movimiento de la plancha. Hay que contraer la musculatura abdominal, apretando el ombligo hacia dentro. No bloquear la respiración (no quedarse nunca sin respirar)

Ejercicio 3: Puente lateral (abdominales oblicuos, tronco)



Apoyar el codo en el suelo, justo debajo del hombro y alineado con el mismo, colocamos las piernas estiradas apoyando los pies, uno delante del otro, colocar mano en hombro contrario. Inspirar a la vez que se levanta la cadera, tronco recto manteniendo el peso del mismo con los brazos y los pies, contraer el abdomen, tirando de ombligo hacia dentro. El ejercicio debe realizarse con ambos lados del cuerpo.

Ejercicio 4: Puente sobre una pierna (abdominales, glúteos, tronco)



Tumbado boca arriba con pies apoyados en el suelo, pies a la anchura de las caderas, levantar glúteos y parte media de la espalda, quedando los omoplatos apoyados en el suelo. Una vez dominada la posición elevar una de las piernas, con la rodilla estirada a la altura de la otra rodilla. Mantener respirando, no rotar. Para bajar, primero bajar la pierna hasta la posición de partida y después bajar despacio, como vértebra a vértebra.