



RUNNERS

Ejercicios de flexibilidad que complementan tu entrenamiento

**Ubica tu nivel, prepárate para el éxito
y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta**



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Correr es una disciplina donde nuestro cuerpo trabaja de manera integral, coordinando nuestra respiración, ritmo cardiaco y movimiento muscular. Muchas veces se deja de lado la importancia de estirarse y mantener el cuerpo flexible, para tener un mejor desempeño en el entrenamiento y en la carrera.

Los ejercicios de flexibilidad deben de complementar la corrida, ya que tiene muchos beneficios en el desempeño.

En esta guía aprenderás:

-  Beneficios de los ejercicios de flexibilidad en corredores.
-  Ejemplos de drills de flexibilidad para complementar tu entrenamiento.

Beneficios de estirar después de correr

- 🔗 Sirve como **prevención de lesiones**, ya que si tu cuerpo es más flexible está más protegido contra movimientos bruscos.
- 🔗 Te permite levantar tus piernas más alto al correr, y por ende creas **menos presión en tu cadera**.
- 🔗 Mayor push-off cuando empujas tus pies contra el pavimento, ya que **favorece la elasticidad de tus tobillos y talón de aquiles**.
- 🔗 Mejora la habilidad de hacer strides mucho más amplios.
- 🔗 Aumenta los beneficios de tus sesiones de fisioterapia.

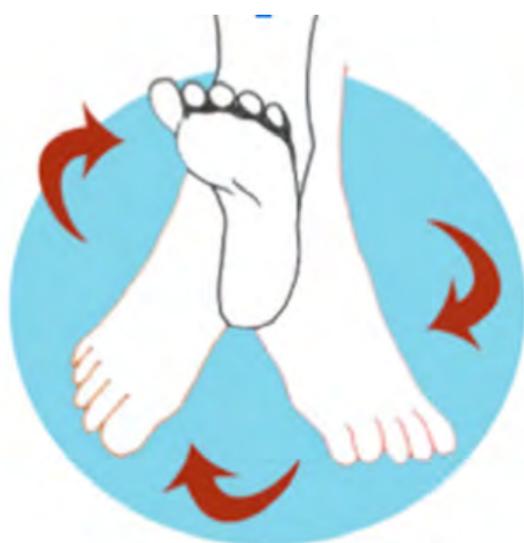
Set de drills

Aquí te dejamos algunos ejemplos de drills que puedes hacer después de correr, para mejorar tu flexibilidad y obtener todos los beneficios de esto.

Te invitamos a buscar las poses de yoga en internet para tener una idea visual de estas.

Círculos con tus pies

1. Con tus pies ligeramente separados, traslada tu peso hacia el borde exterior.
2. Lentamente transfiere tu peso a los dedos de los pies, luego al borde interior, a los talones, y de nuevo al borde exterior en un movimiento circular.
3. Repite los círculos cinco veces y luego cambia de dirección, comenzando con el peso en el borde interior de tus pies.



Postura perro boca abajo a cobra

1. Con tus pies separados al ancho de hombros, flexiona las caderas y coloca las manos en el suelo, separadas al ancho de hombros.
2. Presiona activamente las manos en el suelo y los talones hacia el suelo, en la postura del perro boca abajo, mantén durante cinco segundos.
3. Baja el pecho y las caderas al suelo, luego presiona hacia arriba a través de las manos, extendiendo los brazos, esto también se conoce como la postura de la foca.
4. Mantén activamente la posición de la foca durante cinco segundos, sintiendo el estiramiento en las caderas y el abdomen.
5. Repite cinco veces.



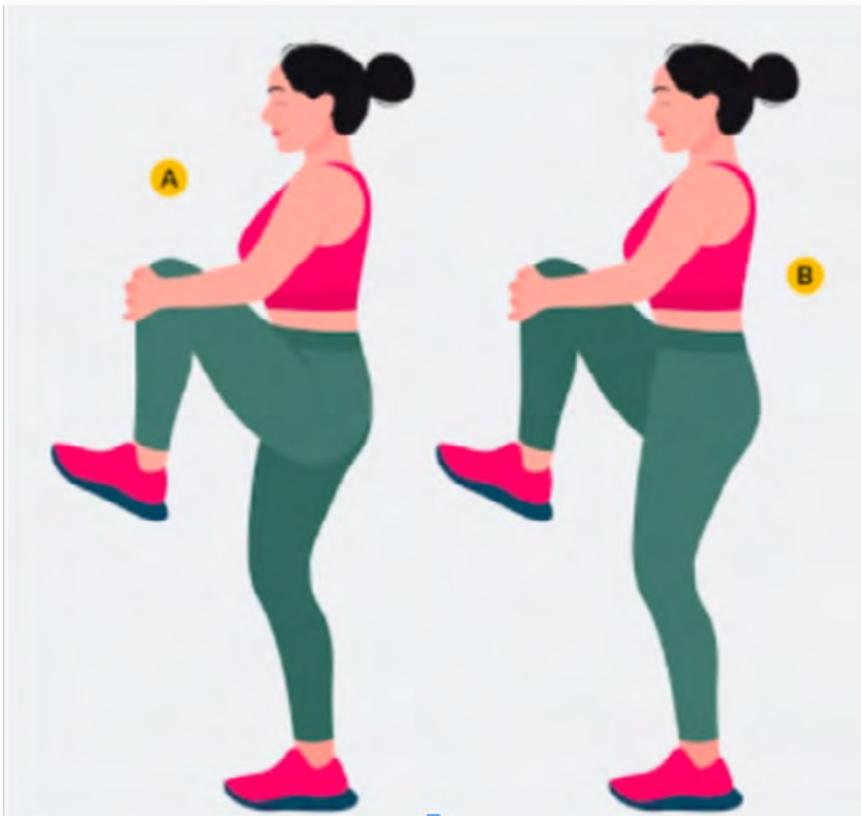
Transición de estiramiento del corredor a Samson

1. De pie estira una pierna hacia atrás, manteniendo el talón en el suelo para estirar la parte posterior de la pantorrilla en una pose de corredor.
2. Ahora, dobla lentamente esa rodilla trasera hacia el suelo para hundir las caderas hacia el suelo.
3. Siente un estiramiento profundo en la parte frontal de la cadera mientras te hundes hacia el suelo.
4. Después de un par de respiraciones, presiona a través del talón delantero para empujar la cadera hacia arriba y hacia atrás para volver al estiramiento del corredor.



Transición de abrazo de rodillas a estocada

1. Parado y manteniendo los glúteos comprometidos, lleva la rodilla derecha hacia el pecho, abrazándola.
2. Mantén la rodilla en el pecho durante cinco segundos.
3. Baja la rodilla derecha y da un paso hacia adelante en una estocada, hundiendo la cadera y la rodilla izquierda hacia abajo.
4. Mantén durante cinco segundos y empuja la pierna derecha hacia atrás para volver a la posición de pie.
5. Repite 5 veces, alternando con la otra pierna.



Swings de pie

1. Frente a una pared, párate sobre una pierna, manteniendo la otra pierna recta y balancéala hacia adelante y hacia atrás, apuntando los dedos del pie hacia la dirección en la que estás balanceando.
2. Siente un estiramiento fuerte, sin dolor en la parte baja de la espalda, la cadera o la pierna.
3. Repite 10 veces antes de cambiar de lado.
4. Ahora, párate de lado a la pared, una vez más usando el soporte manual.
5. Toma la pierna más cercana a la pared y balancéala hacia adelante y hacia atrás con la pierna recta para sentir un estiramiento fuerte en la parte posterior de la pierna.
6. Repite 10 veces en cada lado.



Recuerda...

Tan solo 10 minutos de estiramiento después de tu sesión de entrenamiento pueden ahorrarte lesiones y molestias, así como acelerar tu recuperación para que puedas conquistar tus metas, así que no los dejes pasar.

Libera Tu Salud te acompaña a la línea de meta

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

1. Dentro de la sección “Prevención de lesiones” encontrarás el contenido: “La importancia de fortalecer tus tobillos para evitar lesiones”. En donde aprenderás el rol tan importante que juegan los tobillos en la estabilidad y eficiencia de un corredor, y cómo trabajarlos.



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias:

Coffey, T. (2020, March 2). *Flexibility for runners: 10 stretches to improve your flexibility and running performance*. Runner's World. Recuperado de: <https://www.runnersworld.com/training/a32655916/flexibility-for-runners/>

Red Bull. (2023). *Los mejores estiramientos para runners*. Red Bull. Recuperado de: <https://www.redbull.com/co-es/mejores-estiramientos-para-runners>