

Ejercicios



TABLA DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Durante las etapas de largo recorrido el ciclista puede realizar, en aquellos momentos que la estrategia de la carrera y la marcha del pelotón lo permita, una serie de ejercicios de estiramiento que le permitan relajar los grupos musculares más implicados en la carrera.

A nivel de la lazada de los músculos isquiotibiales y del tendón de Aquiles podemos realizar encima de la bicicleta unos ejercicios de estiramiento colocándonos en posición neutra con los pedales en posición de a las tres y nueve respectivamente y forzando la hiperextensión de la rodilla y manteniendo una flexión dorsal del tobillo.

Con ello se conseguirán dos objetivos por un lado el estiramiento de los isquiotibiales (Figura 14) y por otra la extensión del tendón de Aquiles (Figura 15). Dicha posición se mantendrá durante unos 10-15 segundos sin efecto rebote.

En la región cervical podemos actuar mediante ejercicios de flexión y rotación a nivel de las lazadas, que implican tanto la musculatura cervical como de la cintura escapular. Para ello podemos realizar, en aquellos momentos propicios de la etapa, un ejercicio sobre la bicicleta de flexión de la columna cervical y rotación de la cabeza hacia uno de los hombros y posteriormente al hombro contralateral, manteniendo la tensión durante unos 10 segundos (Figura 16). Ello relaja la mus-

culatura erectora de la columna cervical que sobrecarga durante la carrera.

Si a la rotación interna del hombro asociamos la flexión del codo del mismo lado, llevando el brazo por detrás de la cintura (Figura 17), conseguiremos el estiramiento del músculo elevador de la escápula.

Otro de los grupos musculares sobre los cuales podemos actuar es el deltoides y los rotadores externos del hombro, al realizar una adducción en los diferentes grados de elevación de la extremidad superior (Figura 18). Si a ello asociamos una rotación del cuello hacia el hombro contrario del cual realizamos una adducción forzada, provocaremos, además, un estiramiento de los músculos paravertebrales contralaterales a la rotación. Por ello deberemos realizar la maniobra rotando a cada uno de los lados (Figura 19).

Estas son maniobras encaminadas a facilitar la relajación de aquellos músculos que sometemos a una mayor tensión durante la carrera, como son los músculos erectores del cráneo y los músculos que fijan la cintura es-



Figura 14.
Estiramiento de Isquiotibiales.



Figura 15. Flexión dorsal del tobillo provocando el estiramiento del tendón de Aquiles.

Saludinámica

COMUNICADOS MENARINI EN SALUD Y DEPORTE

Figura 16. Hiperflexión del cuello y rotación hacia cada lado de los hombros.



capular y permiten la amortiguación de los impactos repetitivos que provocan los des-niveles del terreno.

da grupo muscular, con una duración de trabajo de entre 10 y 15 segundos, sin realizar maniobras de rebote sino provocando una elongación progresiva y armónica del grupo muscular (figuras 20 a 23).

Tanto antes como tras la competición será interesante proceder a realizar una tabla de estiramientos

de los grupos musculares que han sido o van a ser más utilizados. Una buena sistemática es la propuesta en este cuadro resumen, teniendo presente que el trabajo será simétrico (ambos lados del cuerpo) en ca-

Con la sistemática de introducir esta rutina de trabajo tendremos una buena arma para intentar evitar la sobrecarga de aquellos grupos musculares que tienen una mayor implicación en el ciclismo.



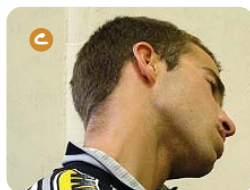
Figura 17. Estiramiento del músculo elevador de la escápula y si se prosigue la rotación del tronco se consigue un estiramiento de la musculatura de la parte superior del tronco.



Figura 18. Maniobra de aducción forzada el hombro.



Figura 19. Rotación e inclinación lateral de la cabeza

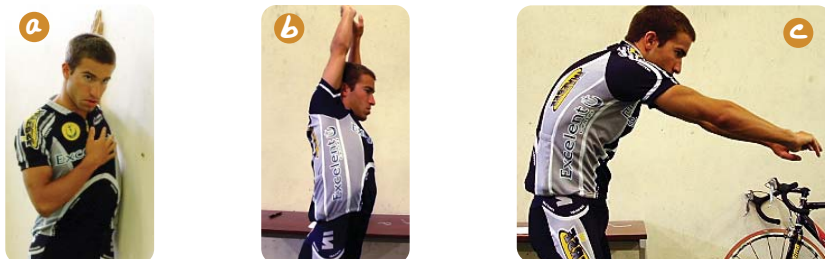


Ejercicio de estiramiento tanto de los flexores (a), como de los extensores (b), flexores laterales (c) y ejercicios combinados. Incluso en ocasiones con estiramiento forzado ayudado con el brazo contralateral (d).

Figura 20. Estiramiento de los grupos musculares paracervicales

Ejercicios

Figura 21. Estiramiento de los músculos del tronco y cintura escapular



Podemos servirnos en algunos casos incluso de una pared para estimular estiramiento del pectoral mayor y flexores del antebrazo (a) inclinación lateral para estiramiento del dorsal ancho, serrato mayor y porción posterior de deltoides (b) elongación de retractores de la escápula como romboides mayor, menor, trapecio (c).



Figura 22. Serie de estiramientos de columna lumbar, dorsal, glúteo menor

Pauta de estiramiento de glúteos menor y rotadores del tronco (a), elongación de glúteo mayor y lumbares (b), estiramiento de músculos extensores del cuello y de la parte superior del tronco aprovechando la acción de la gravedad y mediante balón (c).



Trabajo sobre los gemelos y tendón de Aquiles (a), estiramiento sobre músculo sóleo (b), estiramiento del músculo recto anterior (c).

Figura 23. Trabajo de estiramiento sobre los grupos musculares de la extremidad inferior