

Rejuvenece tu cuerpo estirándote

Dedicar unos minutos al día a estirar los músculos no solo mejora la flexibilidad y previene las contracturas, sino que ayuda a sentirse activo y con buen ánimo.

EL CUELLO (I)

1 Esternocleidomastoideo. Este estiramiento y los dos siguientes son muy útiles si se sufren a menudo dolores de cabeza relacionados con tensión muscular y para aliviar la tortícolis puntual. Para localizar el esternocleidomastoideo sitúate frente al espejo y ladea la cabeza.

(sigue en la pág. derecha)



Cuando en 1975 Bob Anderson escribió el bestseller *Estirándose*, se podía hablar de una nueva moda, de una manera de vivir unida al movimiento hippie. Casi 40 años después, los millones de libros vendidos atestiguan la validez de sus premisas y de su propuesta. Hoy en día todo deportista de élite complementa sus entrenamientos con una sesión de estiramientos, mientras que el yoga, el taichí o las sesiones específicas de los gimnasios siguen acercando el poder de la elongación de los músculos a nuestro modo de vida sedentario.

Las cosas sencillas y útiles perduran, como el estirarse: sencillo, ya que muchas veces lo hacemos sin más, como al desperezarnos de buena mañana, y útil, porque consigue desenredar la madeja que forman nuestros tejidos al acabar la jornada y eliminar parte de la tensión que se acumula con los días.

La sola práctica de los estiramientos produce unas excelentes sensaciones que llevan a encontrarse vital, menos pesado, con mejor carácter. Aun así, eso no es suficiente y nuestra mente racionalista nos obliga a investigar qué

FOTOS: PEPA OROM / ESTILISMO: LAURA MESTRE / MAQUILLAJE: CRISTINA VILARDELO / MODELO: PAULINA D. (TRENID MODELS)



EL CUELLO (II)

(viene de la pág. izquierda)

Apoya la mano donde el músculo se une al hueso (como en la fotografía), atrasa ligeramente la cabeza y desplázala hacia la izquierda hasta notar una tensión suave.

2 Parte superior de los trapecios. Siéntate en una silla que te resulte cómoda, sin erguir demasiado el cuerpo. Con la mano derecha agárrate a la silla de manera que quede por detrás del cuerpo, y asegúrate de alinear la cabeza con el cuello. Estira el cuello hacia la izquierda notando el anclaje a la silla con la mano derecha. Luego repite al otro lado.

3 Occipitales. Entrelaza las manos por detrás de la cabeza apoyando los pulgares en la zona que queda justo debajo del cráneo. Tira de la cabeza hacia delante, poniendo especial atención en no desplazar también la columna vertebral hacia delante. Sentirás el estiramiento justo en la base del cráneo.

BRAZOS SIN TENDINITIS (I)

Una musculatura en tensión continua puede hacer pagar a los tendones su sufrimiento. El grupo de estiramientos de estas dos páginas es muy recomendable para las personas que realizan trabajos repetitivos con los brazos (quienes pasan horas delante del ordenador con el ratón, peluqueros, albañiles o cocineros, por ejemplo). Acabar la jornada dedicando 5 minutos a estirar estos músculos ayuda a no sufrir las temidas tendinitis.

4 Porción media del trapecio y romboides.

Ponte de pie y apoya la rodilla derecha en el banco. La pierna izquierda se flexiona ligeramente y el brazo derecho se agarra al lado izquierdo del banco o la silla. Incorporate sin dejar el contacto de la rodilla y siente la tensión a la altura de las escápulas.



Cuanto más se mueva la sangre por el músculo, más lo limpiará de sustancias que provocan dolor.

pasa cuando extendemos los músculos de una manera coordinada, con sentido. Pues los estudios dicen que hay diversos efectos beneficiosos.

EFFECTOS POSITIVOS

De entrada, estirar incrementa la circulación sanguínea. Cuanto más veloz se mueva la sangre por el músculo y en mayor cantidad, más lo limpiará de sustancias que provocan dolor. Tiene asimismo resultados preventivos al incrementar la flexibilidad general, lo que amplía el movimiento de las diferentes articulaciones y contribuye a disminuir la rigidez. También mejora la habilidad motora, que influye en una actividad tan cotidiana como es caminar. Estirar con regularidad puede ahorrar más de una caída o tropiezo.

Desde un punto de vista terapéutico atenúa los desequilibrios corporales, dando mayor armonía a problemas morfológicos o posturales. Todo ello se traduce en un considerable bienestar y un efecto relajante. Al eliminar las tensiones corporales se ve su faceta antiestresante, que se manifiesta también en la mente, pues se ralentiza.

Estirarse no solo incide por tanto en los músculos, sino en todos los tejidos del cuerpo. Tendones y ligamentos trabajan, los huesos se desperezan y no se acumulan desechos que causan dolor.

EL DOLOR INDICA EL CAMINO

Para decidir qué músculo o grupo muscular se debe trabajar conviene tener en cuenta uno de los beneficios de estirarse: el incremento de la circulación sanguínea. A la hora de empezar a estirarse, será en la zona que más moleste o duela a diario donde se deberá poner la intención. Siempre será interesante consultar a un profesional so-

bre qué músculos están peor, aunque a veces nadie mejor que uno mismo para dar con la solución.

Así, el típico dolor de la parte superior de la espalda, cercana a la escápula, se puede mejorar alargándola. Incluir en la rutina diaria ese músculo irritado va a disminuir sus quejas. Normalmente las tensiones y el estrés producen un estancamiento o bloqueo. Si uno se ve presionando las mandíbulas, subiendo los hombros o cerrando los puños inconscientemente, puede visualizar cómo en su interior también todo se contrae y necesita expandirse.

Siguiendo con la metáfora, el río que lleva la sangre se encuentra con un tope, como una presa, y se para. Las partículas que flotan en ese caudal se depositan en el fondo y se transforman en peligrosos sedimentos. Con el tiempo llegan a irritar los músculos y empieza el círculo del dolor. En un principio las molestias aparecen tras una dura jornada; luego antes o motivadas por algún hecho desagradable, y finalmente se sienten como crónicas. El descanso ya no resulta suficiente ni reparador. La buena noticia es que cualquier momento es bueno para dejar de acumular sedimentos y empezar a limpiarlos.

UNAS PAUTAS GENERALES

Para realizar bien los estiramientos conviene seguir algunas pautas:

Postura. Hay que buscar una posición que proporcione estabilidad y comodidad, sea sentado, de rodillas o con un solo pie de apoyo, y tratar en cualquier caso de sentir el eje de gravedad bajo centrado en la pelvis y como si se echaran raíces por la planta de los pies.

Estirar mientras se espira. El estiramiento se debe realizar lentamente y teniendo en cuenta la respiración. Al



BRAZOS SIN TENDINITIS (II)

5 Extensores del antebrazo.

Este sencillo estiramiento es una buena excusa para hacer un pequeño descanso en las largas jornadas de laborales. Con el brazo completamente estirado, alarga la musculatura llevando el dorso de la mano hacia el antebrazo.

6 Infraespinoso.

Sostén un brazo con el codo flexionado a la altura del pecho. Con la mano del otro brazo situado en el codo, llévatelo hacia el cuerpo. Se ha de sentir la musculatura que se estira justo en la zona de la escápula.

7 Supraespinoso.

Sitúa el brazo derecho flexionado a la altura del plexo solar. El brazo izquierdo se coloca de manera que el codo derecho repose sobre el izquierdo. Agarra el pulgar derecho con la mano izquierda y tira con el codo izquierdo hacia el cuerpo.

LIBERAR LAS PANTORRILLAS

Estos estiramientos descarغان y relajan la parte inferior de las piernas. Aunque a veces no quedan fuerzas si se pasan horas de pie, dos minutos bastan para dejar las piernas como nuevas.

8 Soleo. Apoya el pie izquierdo en la pared, con la rodilla ligeramente flexionada. La pierna derecha se sitúa por detrás con el objetivo de dar equilibrio. Inclina la pierna y el tronco hacia delante para sentir tensión en la pantorrilla.

9 Gemelos. A diferencia del soleo, en este ejercicio la rodilla se mantiene sin flexionar. Aprovecha un escalón para dejar medio pie fuera. La pierna que no se estira aporta equilibrio mientras se deja caer todo el peso sobre la que se estira.



8



9

Tu rutina de estiramientos será el interruptor que despierte tu cuerpo y que te conecte a la vida.

sacar el aire aprovechamos para estirar y, al inspirar, nos detenemos. En la siguiente espiración intentamos estirarnos un poco más, yendo solo hacia delante y sin hacer ningún rebote. De nuevo nos detenemos al inspirar, dejando el cuerpo en la posición que hayamos conseguido. De este modo, poco a poco las fibras musculares irán cediendo y nos permitirán alargarnos un poco más, lo que podremos aprovechar en la siguiente espiración.

Duración de los estiramientos. Hay varias tendencias, pero generalmente se aconseja que cada uno dure al menos 30 segundos, pues hasta 90 segundos el músculo sigue elongándose. Vale la pena hacer pocos ejercicios pero dedicando tiempo y presencia. Luego se puede ir al otro lado del cuerpo y repetir el mismo ejercicio. Dedicando entre 5 y 10 minutos a la rutina, el objetivo puede ser trabajar 4 o 5 grupos musculares, lo cual es muy completo.

Cuándo estirar. Es mejor realizar los estiramientos con el cuerpo «despierto», para lo que se puede caminar un poco por la casa o aprovechar para hacerlos después de una ducha caliente. También es recomendable abrigarse bien si es época fría. Al levantarse de la cama es habitual sentirse agarrotado o rígido, pero con poco que se haga parece que las articulaciones van cediendo y se lubrican. En cualquier caso conviene empezar de manera suave para ir ganando elasticidad poco a poco.

Si hay lesión. Hay lesiones en las que un estiramiento no ayuda, sino que puede ser contraproducente. Por ejemplo, ante una rotura de fibras, hasta que no se tenga la seguridad de que está curada estirar es peligroso, pues puede provocar nuevas roturas. Posteriormente sí que será un buen aliado pa-

ra recuperar la elasticidad perdida. Lo mismo se aplica a los tendones.

PRESTAR ATENCIÓN A LAS SENSACIONES

Los ejercicios no exigen mucho tiempo pero sí una atención plena en lo que se está haciendo. Serán más eficaces si todo está en su sitio: articulaciones y músculos alineados, con los ángulos correctos entre las diferentes partes del cuerpo. Conviene hacerlos lentamente, con tiempo y sin distracciones externas. Se trata de «sentir» el músculo que se quiere trabajar, localizarlo al ponerlo tenso, notar la contracción, la tensión, su intensidad... y si se nota dolor, ser consciente de que se le está exigiendo demasiado y dejar de presionar.

CREA TU PROPIA RUTINA

En las fotos que acompañan a este artículo proponemos trabajar los grupos musculares básicos. Puede que no se adapten a las exigencias de tu dolor, por lo que te recomendamos que dediques un tiempo a buscar en ti lo que más te favorece, que sigas tu instinto, aquello que ya haces de manera inconsciente, y que a partir de ahí investigues en libros, en internet o con la ayuda de un profesional. El camino será entonces de bajada.

Crea tu propia tabla y cada mañana, antes de la ducha por ejemplo, practícala. Diez minutos de trabajo consciente proporcionan muy buenos resultados. Sumando cada día, la constancia da sus frutos y pronto los sentirás toda la jornada. En poco tiempo esperarás esa rutina con agrado. Será el interruptor que despierte tu cuerpo y te conecte a la vida con una actitud activa.

ÁNGEL LÓPEZ HANRATH
(acupuntor y terapeuta de shiatsu)



10



11



12

CUIDAR LAS LUMBARES

Es una de las zonas que sufren más molestias. Estos tres estiramientos básicos, que no fáciles, ayudan a prevenirlas.

10 Piriforme. Sobre una mesa dobla la pierna en ángulo recto. Arquea la región lumbar y mantén los abdominales contraídos. Siente la tensión en medio del glúteo.

11 Cuadrado lumbar. Siéntate de lado, apóyate en el brazo más cercano al suelo y pasa el otro y la pierna superior por delante, formando esta un ángulo recto con la columna. Haz el estiramiento al extender al máximo el brazo sobre el que te apoyas y sintiendo cómo la zona costal se tensa.

12 Psoas. Colócate como en la foto, la pierna derecha hace fuerza hacia arriba y, con el músculo que se estira, el psoas, mantenla sin que suba ni que repose en el banco.