

## 2. Estiramientos

Los estiramientos son una parte esencial de cualquier trabajo. Proporciona elasticidad a los músculos, asegurando que son capaces de llegar a las metas propuestas, sin miedo a lesiones. Sin embargo, antes de realizar ningún estiramiento es importante calentar los músculos. Recomendamos unos minutos de remo suave antes de comenzar a estirar. Después, tras realizar el trabajo principal del cuerpo y enfriar, deberías completar la sesión con una segunda serie de estiramientos.

### Pautas de Estiramientos

- Los estiramientos regulares son importantes para mejorar la flexibilidad y deberían continuarse independientemente del nivel que se haya alcanzado en el programa de entrenamiento.
- Toma su tiempo al realizar progresos con los ejercicios de estiramientos. Por eso, comienza seleccionando sólo unos pocos ejercicios para comenzar a estirar cada grupo muscular. Entonces, muy gradualmente, aumenta el número de estiramientos y acondiciona los músculos para mayores niveles de estiramiento.
- Es importante calentar los músculos con un poco de remo suave antes de comenzar a estirar. Si es necesario llevar mallas (o equivalente) para ayudar a mantener los músculos calientes.
- Los estiramientos deberían realizarse despacio, sin sacudidas o movimientos bruscos. Desplázate despacio a la posición de estiramiento, continuando hasta sentir un buen estiramiento de los músculos. No estirar nunca hasta el punto de que duela.
- Después de conseguir una buena posición estirando mantenerla durante 10-15 segundos. Esto puede incrementarse a 45-60 segundos a través de un periodo de semanas. Después de cada estiramiento relaja el cuerpo lentamente de su posición.
- El músculo que está siendo estirado debería estar tan relajado como fuera posible. Estirar ambos lados del cuerpo de forma equilibrada.
- Los ejercicios de estiramientos no suponen una competición. No compares el progreso con otros ya que los estiramientos pueden llevar a lesiones. Es importante destacar que flexibilizar demasiado debería excluirse del programa de estiramientos.
- Aunque el envejecimiento provoca rigidez y un aumento de la falta de movilidad, los programas de estiramientos regulares, especialmente el yoga, pueden proporcionar una gran mejora.

## Estiramientos Pre-Trabajo

En las páginas siguientes hay ilustrados una serie de estiramientos de calentamiento (1-16) específicamente adecuados para el Remo Indoor. Algunos de ellos se pueden reproducir también en el Remo Indoor (17-28). Todos los estiramientos mostrados están siendo aplicados al lado derecho del cuerpo (excepto en las que el estiramiento es simétrico).



1. Extensores del cuello – flexionar la barbilla al pecho.



2. Flexores del cuello – echar la cabeza hacia atrás.



3. Escalenos – balancear la cabeza hacia atrás.



4. Trapecios superiores – girar la cabeza a la izquierda. Nota: si algunos de éstos (1-4) provoca vértigo, parar y consultar al médico.



5. Tríceps (vista frontal) – poner la mano derecha detrás del cuello. Utilizar la mano izquierda para aplicar el estiramiento a través del codo derecho empujándolo suavemente hacia atrás de la cabeza.



5. Tríceps (vista de espaldas).



6. Bíceps/Pectorales – estira ambos brazos hacia atrás, mantén los codos rectos y los pulgares hacia arriba.



7. Flexores de muñeca – con los codos rectos, utiliza la mano izquierda para tirar de la palma hacia arriba, manteniendo los dedos rectos.



8. Extensores de muñeca – con los codos rectos, utiliza la mano izquierda para aplicar el estiramiento doblando la muñeca, tirando de la palma hacia el suelo, manteniendo los dedos doblados.



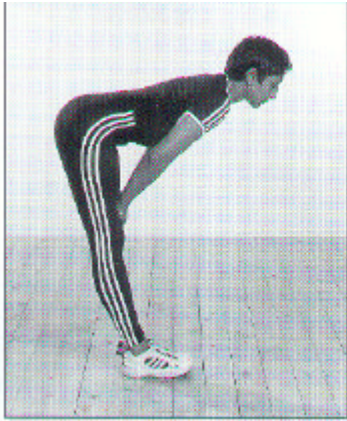
9. Estiramiento de tronco – con los pies un poco separados, estira el brazo derecho hacia arriba y hacia la izquierda.



10. Cuádriceps (vista lateral) – mantenerse con la mano izquierda hacia un lado para mantener el equilibrio, manteniendo los muslos juntos hasta la rodilla derecha que se dobla, usando la derecha para aplicar el estiramiento.



10. Cuádriceps (vista frontal)



11. Tendones de la corva – mantenerse con los pies juntos, inclinándose desde la cadera, manteniendo la zona baja de la espalda recta. Usa los brazos para mantener tu peso a través de tus muslos.



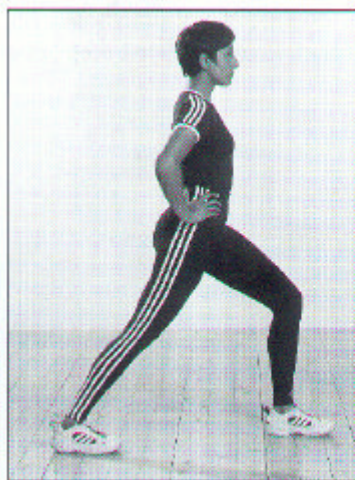
12. Tendones de la corva con tendones superiores diagonales – pon la pierna derecha detrás de la izquierda y repite el estiramiento 11.



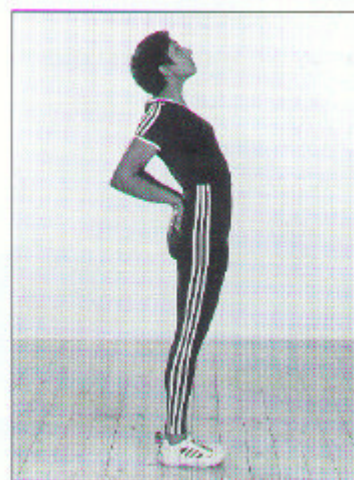
13. Abductores – Mantenerse a horcajadas, con los pies en línea, mantén la pierna derecha recta, dobla la rodilla izquierda y estira hacia la izquierda.



14. Flexores de cadera – Psoas (Cuádriceps) – mantenerse a horcajadas, estirando hacia delante, bajando la rodilla derecha hacia el suelo, mantén el tronco derecho, inclinando la espalda levemente.



15. Gemelos (pierna trasera) Sóleo (pierna delantera) – mantenerse a horcajadas, estirar hacia delante sobre la pierna delantera, manteniendo la rodilla sobre el pie. Mantén la rodilla trasera recta, mantén ambas plantas en contacto con el suelo.



16. Estiramiento del recto abdominal – mantenerse con los pies juntos. Coloca las manos sobre las nalgas y arquéate hacia atrás. No dejes deslizar las caderas hacia delante.