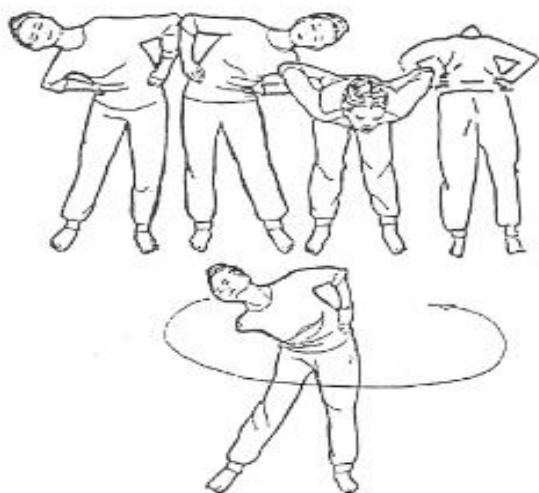


VIII CAMPUS DE CICLISMO EDUARDO CHOZAS

"ACTÍVATE" CALPE 2013

Aquí os mostramos los ejercicios de estiramientos que estuvimos realizando en el campus. Y para que no se nos olvide nada vamos a hacer algunos comentarios para refrescar la memoria.

Estos ejercicios como ya dijimos están orientados a trabajar la espalda y la flexibilidad de esta, pues es una parte de nuestro cuerpo de vital importancia para



todos nuestros centros orgánicos y soportar desde el peso corporal hasta las cargas de trabajo diarias.

Como bien todos sabemos el pilar central es nuestra columna vertebral por donde discurre el cordón medular, que es de una vital importancia y entre cada vértebra se alojan los ganglios nerviosos que conectan directamente con la medula y esta con nuestro cerebro. Espuesto esto podemos imaginar que hacer una movilización regular de nuestra espalda va a tener una estrecha repercusión en nuestro cuerpo, como así es, pues el incidir en nuestras fibras nerviosas mediante ejercicios y siempre como hemos dicho sincronizados con nuestra respiración incidirá activamente en nuestros órganos, músculos y huesos. Se producirá un movimiento un estímulo muy beneficioso.

Ejercicios para los estiramientos de piernas, todos en mayor o menor grado ya los conocemos. Solo dimos unos apuntes sobre como estirar los cuádriceps de una manera activa, así como los gemelos y femoral. De estas viñetas, no dispongo y cuya explicación es más representativa en modo práctico como hicimos y que no os costará recordar dada la sencillez de los ejercicios. Siento que quienes no estuvisteis no podáis estar al corriente de todo, así que os animo para próximos campus ponerlos al día.

Como también comentamos en varias ocasiones, era la duda referida a si hacer los estiramientos nada terminar la sesión o en momentos posteriores que no inmediatos. Para salir de dudas y siempre repito, bajo mi punto de vista y experiencia, dábamos



dos criterios:

- Si acabamos nuestra salida a un ritmo fuerte, intenso y sin haber dejado relajar el músculo en los últimos kilómetros entonces es mejor hacer unos estiramientos nada más acabar y siempre sin forzar, muy importante, con un 50 o 60% del máximo que somos capaces de flexibilizar. Con solo unos minutos será suficiente. Posteriormente después de tener el músculo bien enfriado y relajado es un momento óptimo.
- Si hemos realizado una buena relación muscular antes de terminar los últimos kilómetros, hemos soltado lo más posible las piernas, entonces al acabar no es más recomendable hacer los estiramientos. Si es mejor realizarlos después de habernos dado una buena ducha de agua fría en las piernas o tenerlas en agua



fría para contraer bien las fibras musculares. Después tendremos el momento más óptimo para hacer nuestros estiramientos.

El proceso de acción será siempre el mismo en cuanto a la metodología. RESPIRAR Y SINCRONIZAR CADA MOVIMIENTO CADA GIRO CON UNA DINÁMICA DE INHALACION Y EXHALACION. No hacer rebotes, nunca hacer rebotes y procurar no forzar mas allá del 60% de lo máximo que estamos acostumbrados a alcanzar. Luego si lo deseamos podemos ir más allá pero sin alcanzar máximos, no es bueno hacer esto pues puede tener un efecto no deseado en otras articulaciones y partes del organismo.

Los ejercicios realizados asiduamente tendrán un efecto muy positivo en nuestro organismo y cada vez nos será más fácil realizarlos. Importante, no identificarse o compararse con atletas que hacen un ejercicio que nos parece perfecto, pues la forma no importa o grado de alcance no importa, pero si importa lo que hacemos y como lo



hacemos. El ejercicio ejecutado con una actitud positiva e interés aunque solo salga bien una sola vez un solo momento es suficiente. En la próxima sesión serán dos veces y más tiempo y mejor. Es un camino de práctica diaria.

Dicho esto, siempre recordar lo mismo, la respiración y la sincronización del movimiento, el no forzar nunca, no correr, intentar tener la técnica adecuada.

