

PILATES PARA RUNNERS

CORRER PARA PONERSE EN FORMA
O PONERSE EN FORMA PARA CORRER

CADA DÍA RAZONAMOS

con algunos de nuestros clientes la diferencia entre estas dos frases: "Correr para ponerse en forma o ponerse en forma para comenzar a correr". Tanto es así que hemos terminado por crear un programa específico para ponerse en forma antes de empezar a correr. Claro que, en esta ocasión, nuestro modelo está en otra galaxia con respecto a este problema. Martin Fiz, sin embargo, comparte con nosotros la teoría sobre la importancia de contar con una buena base física para iniciarse en el running.

El contenido de este documento se va orientar hacia un plan de comienzo lo más seguro y fiable posible. No será un inicio idéntico en todas las personas, dependiendo de su patrimonio genético, base física anterior y, lo más importante a nuestro entender, los desequilibrios musculares que cada persona padece el primer día que se pone en marcha para correr sus primeros kilómetros.

Optimiza tu patrón postural. Serás un corredor mucho más eficiente



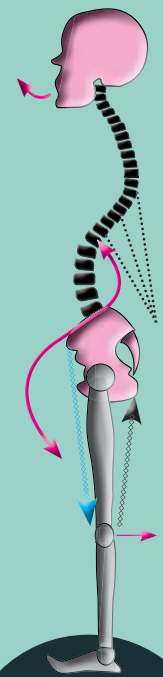
Una tendencia a correr demasiado encorvado, posibilita en muchos casos una extensión lumbar-cervical compensatoria (debemos distinguir nuestra manera natural de correr, **encorvado**, demasiado **erguido**, zancada corta, zancada larga, etcétera).

UN CORRECTO BALANCEO DE BRAZOS es más difícil de lograr cuando nuestro patrón postural es pobre. Balancear los brazos sin el compás de las piernas puede producir una rotación excesiva (concretamente en la región lumbar). Tus hombros se atrasan (o adelantan) demasiado, incluso podemos correr con un hombro notablemente más elevado que el otro. El ejercicio adecuado para mejorar la postura de un corredor debe incluir además un entrenamiento específico para normalizar el funcionamiento de los glúteos. Sabemos que cuando los isquiotibiales son dominantes, determinan una disminución significativa **del funcionamiento de los glúteos**. De la misma manera, un tensor de la fascia lata excesivamente rígido se observa en casos de funcionamiento alterado en el glúteo medio.

EN RESUMEN, te proponemos optimizar tu patrón postural con el propósito de aumentar la eficiencia en cada zancada, la utilización del sistema muscular puede reprogramarse hacia un uso más económico (reducimos el esfuerzo), la sensación de movimiento elástico se recupera, y notamos como en las articulaciones no tenemos sensación "dura" durante el impulso o en

el apoyo. La clave para mantener la sensación elástica en nuestra carrera está en un porcentaje importante en nuestra postura.

IMAGÍNA. *¿Puede correr una persona con una postura claramente encorvada?* Pues la respuesta es evidente; por supuesto que sí. Pero, ¿correría equilibrada? ¿El movimiento de sus brazos se podría integrar correctamente con el de sus piernas? ¿Sus pies le ofrecerían un impulso elástico? Y, por último, ¿su caja torácica es lo suficientemente dócil para respirar con facilidad y volúmenes amplios? Todos estos parámetros son posibles de mejorar siempre que encontremos un entrenamiento complementario y relacionado con nuestra postura. En resumen, **cada persona utilizará un patrón de carrera completamente influenciado por su patrón postural de base.**



En la figura vemos unas curvas vertebrales aumentadas y la pelvis basculada anteriormente, así como rodillas recurvadas (en hiperextensión).

Algunos
/ EJERCICIOS /
que te ayudarán a

MEJORAR LA POSTURA



Extensión en la columna torácica

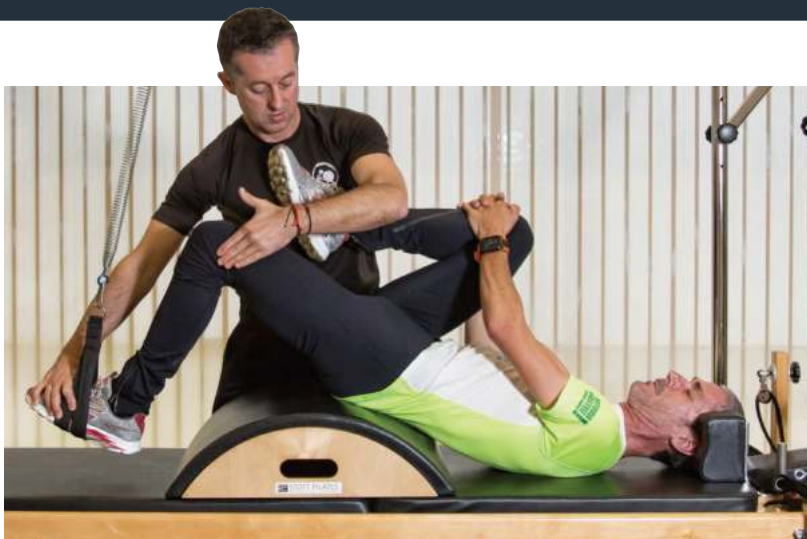


El objetivo de este ejercicio es

mejorar el movimiento de extensión en la columna torácica; utilizamos el cadillac con dos complementos (un tonelete y una pelota mediana) Frecuentemente corremos con una actitud cifótica (y la cabeza y el cuello ligeramente adelantados).

Apoyamos el pecho en la pelota para concentrarnos en articular lo más aisladamente posible la parte torácica. Puedes intentar respirar durante 10 segundos mientras permaneces con el torso elevado. Expandir la caja torácica en las tres dimensiones aumenta el volumen de aire que movemos en cada ciclo respiratorio. En pocas sesiones notarás que el aire entra más fácilmente en tu pecho y la respiración se vuelve más relajada.





Estiramiento de los flexores de cadera

El objetivo de este ejercicio es estirar los flexores de la cadera “contra resistencia”. En esta propuesta por inhibición recíproca, la fuerza que realizas para vencer el muelle ayuda a relajar los flexores, obteniendo un estiramiento más fácil y amplio. Intenta no rebotar, baja el muelle de manera suave y seguid. Expira durante la bajada, manteniendo una suave activación abdominal y la espalda pegada al barril. En personas con esta musculatura excesivamente rígida, veremos aumentado el riesgo de padecer una lesión lumbar.

Extensión de cadera

El objetivo de este ejercicio es mejorar la extensión de la cadera. Utilizamos un cadillac y dos complementos (tonelete y pelota mediana). Cuando la extensión de cadera está limitada, correremos aumentando notablemente la tensión lumbar. Además, nuestra postura también se verá perjudicada por este problema. Apoyarnos sobre el tonelete nos ayuda a elevar la pierna sin hundir la parte lumbar de la columna (no permitas que la pelvis rote mientras elevas la pierna). El muelle resta carga a la cadera para elevar, algo muy importante para enfatizar el alineamiento durante el ejercicio.



Secuencia de ejercicios en suspensión



Secuencia de ejercicios que asocia el tonelete con el cadillac. El objetivo es poner a funcionar juntos el aparato de extensión en la cadera y los extensores en la columna. Durante toda la secuencia debemos mantener la intención de alargar el eje de nuestro cuerpo, la activación de los glúteos junto a la pared abdominal nos eleva y nos frena al descender. Es un ejercicio potente para mejorar nuestra postura. Incrementa la vocación vertical y ascendente de la columna vertebral.



Además de mi postura
/ ¿EN QUÉ ME AYUDARÁ /
concretamente
EL MÉTODO PILATES?

Podemos correr con dos estrategias. La más extendida, de forma refleja nos ponemos en marcha y nuestro cerebro simplemente nos impulsa a zancadas rápidas y amplias. Durante este proceso corremos mientras pensamos en otras cosas, no desconectando de la vida diaria, pasando un buen rato corriendo mientras solucionamos mentalmente otros problemas. Vamos desconectados de la respiración y no intervenimos en ningún momento en la organización del movimiento que nos propulsa.

Respiración. Movilizar la columna vertebral



Estrategia correcta: utiliza tu forma de respirar para favorecer tu forma de correr. En este proceso eres consciente de cómo respiras, pues corres concentrado en tus sensaciones, eres capaz de modificar sobre la marcha pequeños detalles que optimizan tu movimiento (zancada más corta, posición de los hombros, y de la vista, etc.) “La respiración genera una secuencia sonora y rítmica que nos ayuda a mantener determinado ritmo, y la perdemos cuando perdemos el control de la respiración.



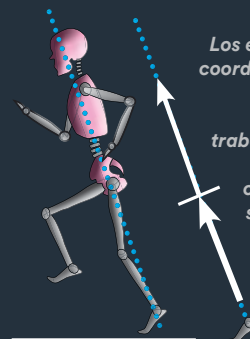
MOVILIZAR LA COLUMNA NOS PERMITIRÁ CICLOS RESPIRATORIOS MÁS FÁCILES Y UN MAYOR VOLUMEN DE AIRE EN CADA CICLO. COMIENZA INTEGRANDO LA RESPIRACIÓN CON TODOS LOS EJERCICIOS EN LOS QUE MOVILIZAS LA COLUMNA. LA IDEA ES INSPIRAR DURANTE CERCA DE DIEZ SEGUNDOS EN CADA POSICIÓN Y EXPIRAR DURANTE OTROS DIEZ TAMBIÉN CON LA COLUMNA EN ESA MISMA POSICIÓN.

AUMENTA EL CONTROL DEL CENTRO

Mantén el control del centro como base para transmitir correctamente el impulso de las piernas hacia la pelvis y favorecer así un balanceo coordinado de brazos. No podemos correr con nuestros abdominales

activados al 100%, luego no pensamos en aumentar la fuerza de la pared abdominal. Más bien (nuestros abdominales deben controlar el movimiento de rotación contrapuesta entre los brazos y las piernas) nos interesa en especial el funcionamiento correcto de los oblicuos (oblicuo externo - oblicuo interno). Correr con la pelvis basculada hacia

adelante es consecuencia de un control del centro “pobre”. Del mismo modo, vemos en muchas ocasiones personas que corren rotando exageradamente la columna lumbar (son candidatos perfectos para padecer dolor lumbar). El control del centro, junto al buen funcionamiento de los glúteos, es básico para todo corredor.



Los ejercicios que te exigen coordinar la contra-rotación entre brazos y piernas simultáneamente a un trabajo abdominal, pueden aumentar tu control central. Estos ejercicios son básicos para transmitir correctamente el impulso desde las piernas hacia el torax.

Elevación del tronco combinado



En este ejercicio ofrecerás resistencia diferenciada en una pierna con respecto a la otra. La idea es controlar la contra-rotación del tronco mientras empujas las piernas para elevarte. Un fallo común es oscilar el cuerpo mientras subes, o mantenerte inclinado al final del movimiento. El empuje del muelle debe coordinarse con el de la pierna en el trapecio. En tal caso tendrás que regular el trabajo necesario en tus abdominales oblicuos para controlar el movimiento. La parte más difícil es el descenso; mantén el alineamiento también al bajar (control excéntrico).



MEJORA EL ALINEAMIENTO EN LOS APOYOS

Alineamiento de los miembros inferiores. Para que el impulso sea efectivo, el alineamiento entre los pies, las rodillas y la cadera debe ser óptimo.

En esta cadena cinética aparecen alineamientos alterados, que parasitan la transmisión correcta del impulso (perdemos la sensación elástica en la

zancada). Hablamos de mejorar la carga elástica que se produce en cada impulso. Todo corredor conoce los términos 'pronador - supinador', pero

términos como 'torsión tibial o rotación femoral' siempre están asociados a pronar o supinar, y no siempre son tenidos en cuenta.

Puente sobre los hombros en un solo apoyo con asistencia



El objetivo de este ejercicio es poner en carga el glúteo medio de la pierna de apoyo. Utilizaremos dos muelles para restar buena parte de la carga. El alineamiento es más fácil y la intensidad de la carga más reducida. No corremos con el glúteo medio trabajando al 100%, pensamos en un ejercicio a niveles de carga más reducidos. Un déficit de esta musculatura te mantendrá inclinado durante el ejercicio. En caso de que el glúteo mayor también fuese disfuncional durante este ejercicio, notaríamos calambres en el isquiotibial de la pierna de apoyo. Precisamente el uso de muelles permite bajar el trabajo en los isquiotibiales.





Trabajo de rotación en carga para la cadera



Desde una posición de zancada larga, contando con un muelle que nos sujete el muslo y un disco rotador bajo la pierna adelantada, rotaremos la cadera sin hacer oscilar la pelvis. Debemos ser lo más estrictos posible, aunque nos dé la impresión de que nos movemos poco. ¡Sólo la cadera! En la posición de arriba a la derecha, intenta cerrar muy poco la pierna mientras rotas la cadera internamente. Abre la pierna lo menos posible mientras rotas externamente la cadera sin permitir que la pelvis rote acompañando el movimiento.

Deja que el muelle te ayude en la rotación externa y muévete contra su resistencia en la rotación interna. Debes concentrarte en mantener la columna bien alineada.



Trabajo excéntrico para el tendón de Aquiles



En este ejercicio veremos la amplitud disponible en el movimiento del tobillo.

Trabajamos con un muelle bajo la planta del pie, lo que resta carga al ejercicio. Tendremos sensación de poco peso. La idea es concentrarnos en llegar al final del movimiento en las dos direcciones. Además, es importante cargar el peso en el pie sobre el segundo dedo (segundo metatarso), donde debe reposar el 80 % del peso corporal durante todo el ejercicio. Bajando la carga en la articulación, podemos corregir con más facilidad el alineamiento. Puede que tiembles al bajar, algo normal en los primeros intentos (indica poco control excéntrico de esta musculatura). En la imagen inferior, mantenemos el estiramiento mientras intentamos llevar suavemente la pierna doblada hacia atrás unos 10° (extendemos la cadera mientras estiramos el tendón de la otra pierna)

Sentadilla modificada (patrón inverso)



En este ejercicio ejecutaremos una sentadilla en la que el punto extra de apoyo se halla detrás de la rodilla. Intenta no flexionar las rodillas por delante de los dedos de los pies (el torso se desplaza suavemente hacia atrás mientras te

deslizas por una pared imaginaria. Desde la posición de sentadilla, sin extender las rodillas, eleva suavemente los talones. Los parámetros más importantes a vigilar son el alineamiento de las rodillas, la distribución del peso en los pies (segundo dedo) y el alineamiento

de la columna s. La tensión de los muelles nos permite deslizarnos hacia atrás para mantener el eje del cuerpo correctamente alineado sin que las rodillas rebasen demasiado la flexión de 90°. El trabajo para cuádriceps e isquiotibiales es muy exigente.



CONCLUSIÓN

La precisión con la que trabajamos en una sala de Pilates "puede ser" muy elevada. Nuestra experiencia nos dice que cuanto más enriquecido sea el entorno en que te entrenas, con los objetivos claros puedes avanzar con facilidad y seguridad a partes iguales. La alternativa que el "monitor de Pilates" nos muestra no es la única, sabemos que existen muchas más. Pero esta propuesta es válida tanto para personas que se están iniciando como para aquellas que ya corren de manera regular. En este caso, hemos contado con la colaboración y opinión sobre el terreno de Martín Fiz. No imaginamos una mejor opción para saber si nuestra propuesta está bien orientada. Durante la sesión de fotos, Martín realizaba dos ejercicios y, acto seguido, se ponía de pie y daba un par de vueltas a la sala corriendo. "Quiero notar la sensación después de este ejercicio", decía. También repasamos algunas cosas que el propio Martín nos comentaba sobre el terreno en cada ejercicio.

Hemos propuesto ejercicios para mejorar tu postura, mejorar la respiración, mejorar la transmisión de la fuerza de las piernas hacia el tronco y mejorar los apoyos, elementos todos imprescindibles que, en ocasiones, no tenemos suficientemente en cuenta.

Sensaciones de Martín Fiz

Hace pocas fechas (08.10.2017) corrí el maratón de Chicago

, y como mandan los decálogos, después de llevar al organismo y la musculatura a un sobre esfuerzo, el cuerpo demanda descanso. Yo soy de los que después de un maratón o algunos entrenamientos duros y exigentes necesito recuperarme, pero con lo que denomino descanso activo. La manera de continuar manteniendo un buen nivel aeróbico es realizando actividades que no requieran destrucción muscular; es decir, sin impacto. He descubierto el entrenamiento cruzado, la máquina elíptica y las sesiones de Pilates aplicadas para runners.

El resultado está siendo de lo más positivo. En tan sólo una hora de Pilates, he reconocido sensaciones sobre estirar, fortalecer, mejorar la técnica de carrera y corregir mi patrón postural. Cuando me citaron la palabra Pilates, lo relacioné con una actividad de poco esfuerzo físico. Junto a Manuel he cambiado de opinión, me he dado cuenta que el "Pilates es diferente"; hay que poner mucho empeño, concentración, acción y relajación para que las sesiones sean efectivas. Tuve agujetas tras el entrenamiento, pero me siento como nuevo. Progresando... 🏃

Agradecimientos:

Javier Saenz de Juberá, Martín Fiz y Clínica Esencial.



MANUEL PEDREGAL Osteópata y especialista en el método Pilates, también ha colaborado con la Universidad de Oviedo, donde impartió cursos adaptados a estudiantes de Medicina y Fisioterapia. Asimismo, es un consumado experto en artes marciales (cinturón negro 5º Dan de kárate y entrenador nacional).