UN NIVEL DE ESQUÍ EXIGENTE, REQUIERE UNA PREPARACIÓN EXIGENTE PARA SOPORTAR CARGAS Y POSICIONES COMPROMETIDAS.

posturales para mejorar la salud) los gestos técnicos al esquiar, intentando mantener la espalda todo lo recta posible.

Los ejercicios que propongo en este artículo están pensados para los músculos estabilizadores de las articulaciones, epecialmente los que mantinen la espalda recta cuando la inclinamos hacia delante y llevamos la mirada al frente. Es un trabajo muscular con un alto porcentaje de contracción isométrica. Ésta es la que se realiza sin generar movimiento, la que fija las articulaciones y mantiene el cuerpo en determinadas posiciones: descensos, giros... Así entrenamos en condiciones reales de acción y reforzamos los músculos para mejorar su tono en reposo y su capacidad para soportar mejor los esfuerzos al mantener determinadas posiciones en el tiempo. Realízalos siguiendo este orden y sin brusquedad:

1º Fase isotónica concéntrica: contraemos los músculos iniciando el movimiento hasta lograr la posición requerida.

2º Fase isométrica (posición de las fotos): mantenemos la postura (sin movimiento) entre 6 y 8 segundos acompañando la respiración de forma pausada.

3º Fase excéntrica: volvemos lentamente a la posición inicial hasta llegar a la posición de partida relajando al final la musculatura implicada.

Haremos entre 8 y 12 repeticiones, la recuperación debe ser en torno a 1,30 o 2 minutos, incluyendo el estiramiento del músculo implicado y seguiremos el método Power Stretch: estiro-potencio-estiro.

CÓMO POTENCIAR

• **Abdominales:** encogimientos de los rectos del abdomen tumbado boca arriba con las piernas flexionadas a 90º (foto 1). Eleva levemente el tronco despegando un poco la parte superior de la espalda. Evita elevarlo en exceso, es suficiente con "encoger la tripa".
Los abdominales inferiores se trabajan desde la misma postura de partida pero realizando elevaciones de cadera: deja el tronco bien apoyado y con las piernas elevadas trata de despegar la cadera del suelo (foto 2). Es aconsejable introducir en la fase excéntrica de frenado un recorrido más largo de trabajo muscular (cuando la cadera regresa a su posición inicial), hasta dejar las piernas adelantadas en torno a los 60º con respecto al suelo, nunca a menos de 45º o menos de un palmo del suelo.

• **Glúteos.** Tumbado boca abajo con los brazos extendidos al frente, realiza extensiones de cadera alternativas, simulando que nadas a crol, hasta lograr la horizontal con el tronco y mantén la postura (foto 3). Este gesto con ambas piernas a la vez es muy intenso, solicita de forma completa los glúteos y la musculatura ileocostal. Se puede trabajar solicitando la musculatura glútea y al mismo tiempo la de la espalda, pero evitando que ésta se arquee en la zona lumbar (pon una almohada en la parte baja del abdomen).

• **Erector del tronco, Ileocostal, multífidos... los músculos extensores de la columna ("lumbares").** Un buen ejercicio es mantener la postura de un descenso esquiando (foto 4): piernas abiertas y flexionadas a la anchura de las caderas, tórax inclinado hacia delante y brazos retrasados en línea con el cuerpo. Con los brazos al frente aumentamos la intensidad del ejercicio.

También, tumbado boca abajo sobre una colchoneta, con las manos retrasadas a ambos lados del cuerpo, contrae la musculatura de la espalda lo suficiente para elevar levemente los hombros del suelo. En esa posición extiende los brazos al frente (mayor intensidad). Puedes hacer este ejercicio con los brazos estirados al frente, despegando levemente un brazo y al mismo tiempo levantando la pierna contraria.

Y por último, este último ejercicio pero realizado 'a cuatro patas' (foto 5). Con la mirada al suelo evitas tensiones innecesarias en las cervicales. Eleva hasta la horizontal el brazo estirado al frente y al mismo tiempo la pierna contraria. Al elevar las piernas procura no pasar de la horizontal porque aumenta la lordosis y el estrés lumbar.

CUESTIÓN DE ESTIRAR

Hay que estirar diariamente manteniendo la posición de tensión muscular (no de dolor), en torno a los 10 segundos (sin rebotes) y repitiendo cuanto quieras a lo largo del día:

• **Psoas iliaco.** Con una pierna adelantada y con la rodilla en ángulo recto dejando la otra pierna extendida hacia atrás, baja la cadera hacia el suelo hasta notar la tensión en la parte interna de la ingle de la pierna atrasada (foto 6).

• **Recto anterior del cuádriceps.** De pie, realizando el ejercicio para estirar el cuádriceps, agarra el tobillo y llévalo hacia el glúteo doblando la rodilla, adelanta la cadera y atrasa la rodilla lo máximo posible para estirar la porción recta del cuádriceps que es también flexora de la cadera.

En el suelo, como para estirar el psoas, apoya la rodilla retrasada y eleva el pie con la mano acercándolo al glúteo (foto 7).

• **Isquiotibiales** (foto 8).

• **Glúteos y piramidal.** Tumbado boca arriba, acerca una rodilla al pecho mientras la otra pierna permanece flexionada con la planta del pie apoyada en el suelo. Mantén la rodilla pegada al pecho al mismo tiempo que mueves el tobillo hacia fuera para localizar la tensión en el glúteo y en su interior.

• **Pectorales.** Apoya la palma de la mano en la pared quedando la mano por encima del hombro con el codo flexionado a 90º. Trata de adelantar el hombro y girar hacia el lado contrario al apoyo para elongar la musculatura de tus pectorales.

Con la ayuda del monitor adecúa la cantidad y el número de series de los ejercicios a tus necesidades, características y condición física. Recuerda que una práctica exigente requiere una preparación exigente para soportar cargas y posiciones comprometidas; presta atención a la columna y a su crecimiento (en la adolescendia evita cargas elevadas y esfuerzos asimétricos), así que supervisa y recomienda "higiene postural" entre los jóvenes esquiadores.

Nuestro agradecimiento al Gimnasio-SPA "Dolce y Soffrire" para la elaboración de este artículo.

FOTOS: A. CEBOLLADA

LO QUE LA DIETA HACE POR TI

Reducir peso ayuda a mejorar la salud de nuestra espalda porque así nuestra musculatura y nuestras articulaciones tendrán que soportar y frenar menos cargas. Pero además, tomar alimentos ricos en vitaminas B12 y B1 es beneficioso. Las neuralgias tienen frecuentemente causas en déficit de vitaminas del grupo B, presentes en cereales integrales, frutos secos, legumbres y verduras. Procura tomar también dos o tres veces a la semana alimentos que ayudan a reducir la inflamación articular (los que contienen grasas saludables como atún, caballa, salmón...); también el aceite de oliva en su justa medida, las semillas de calabaza, girasol y sésamo, y el jenjibre.

Por último, una buena hidratación, preferiblemente con bebidas con sales minerales, asegura un correcto funcionamiento muscular a lo largo de la jornada y una correcta hidratación de los discos intervertebrales.

FOTO: DANIL MIHAILOV / ISTOCKPHOTO