

El footing y el fortalecimiento muscular

Lucile Hermann, Master en Ciencias del Deporte, ETH Zurich

Nuestra locomoción bípeda conlleva una carga considerable sobre la columna. A cada paso que damos, desencadenamos una onda de choque que se expande a lo largo de la columna hasta llegar al cráneo. Al final de una maratón –42 kilómetros 192 metros– los corredores habrán sufrido una reducción en altura de aproximadamente una pulgada (2.54 centímetros). El impacto sobre la columna provoca una pérdida de fluidos de los discos intervertebrales que comporta una mengua de altura, la cual, a su vez, reduce la absorción del choque. Un proceso similar, si bien es cierto que en menor medida, ocurre cada vez que corremos. Poseer unos músculos bien desarrollados protegerá la columna y los ligamentos, pero cuando los músculos están cansados pierden esta capacidad. Por lo tanto, cuanto mejor ejercitados tengamos los músculos, mayor tiempo nos beneficiaremos de este efecto amortiguador.

A menudo los corredores descuidan los grupos musculares que no están directamente implicados en la locomoción, lo cual significa que los músculos requeridos para la carrera se hacen más fuertes en detrimento de los músculos restantes, que “se atrofian”, provocando un desequilibrio de la fuerza muscular que protege columna y ligamentos. Un ejemplo muy común de este desequilibrio “muscular” es que los flexores de la cadera se hacen más cortos a causa de la debilidad de los extensores de la cadera.

Un fortalecimiento muscular bien dirigido contrarresta los típicos problemas que sufren los corredores. Unos músculos del tronco fuertes proporcionarán una fuerza contraria activa a los ejes implicados en el movimiento –entre los cuales las articulaciones

sacro ilíacas y de la cadera--, que, a su vez, mejorará el rendimiento de los músculos de la pelvis y la pierna. Además, estos músculos del tronco representan los puntos de conexión entre la unidad de propulsión, entre ellos el que tiene lugar entre las piernas y la función de impulso y de equilibrio de brazos y parte superior del cuerpo. El hecho de ejercitar los extensores de la cadera hasta el pleno alcance de acción incrementa la longitud de la zancada, incrementando los niveles de rendimiento. Por todo lo expuesto, es importante que los corredores realicen un fortalecimiento muscular complementario.

Correr cuesta arriba es un ejercicio muy eficaz. Por una parte, proporciona un ejercicio intensivo al sistema cardiovascular y, por otra parte, causa menos impacto sobre el aparato locomotor. Correr cuesta abajo ya es menos razonable, ya que no sólo hace ejercer una carga mayor sobre las articulaciones, sino que además, implica forzar a los músculos a realizar un trabajo más excéntrico (efecto de frenado), con lo cual incrementa el riesgo de agujetas.

Se recomienda planificar las sesiones de fortalecimiento muscular de modo que sean realizadas cuando el organismo esté “fresco”. Se puede correr y llevar a cabo el ejercicio de fortalecimiento a lo largo de un mismo día, porque para recuperarse el cuerpo sólo necesita algunas horas entre una y otra sesión: una sesión de fortalecimiento muscular con las máquinas por la mañana y correr por la tarde. Dos sesiones de fortalecimiento muscular a la semana bastan, y nos dejan tiempo para descansar: los días de descanso son absolutamente imprescindibles.

KIESER
TRAINING

FUERZA PARA SU SALUD