ESTIRAMIENTOS PARA ANTES Y DESPUES DE PRACTICAR BTT

Los ejercicios del 6 al 10 podrían considerarse complementarios y obligatorios del 1 al 5. Un correcto calentamiento antes y después de nuestras excursiones en bicicleta nos evitarán lesiones.

CUÁDRICEPS.- No tienes más que tirar de la rodilla hacia la nalga y equilibrarte utilizando la bici como soporte. Si quieres estirar más hazfuerza como si quisieras estirar la rodilla pero sujetando el pie con firmeza. También puedes apoyar el empeine sobre el sillín. 2 ó 3 repeticiones de 20" con cada pierna.

FEMORALES.- Apoya el talón sobre el sillín, sujeta la punta de la zapatilla con la mano del mismo lado y el manillar con la mano opuesta. Dobla la espalda hacia la pierna en alto. Cuanto más te tumbes más sentirás el estiramiento. 2 ó 3 repeticiones de 20" con cada pierna.

GEMELOS.- Sin haberte desmontado de la bici, mantén un pie enganchado al pedal, coloca la biela abajo y presiona con el talón hacía el suelo. Cuanto más bajes el talón y más para adelante te eches, más estirarás. 2 ó 3 repeticiones de 20" con cada pierna.

PSOAS ILÍACO.- Da un gran paso al frente (o hacia atrás), mantén la pierna adelantada doblada y perpendicular al suelo, empujando la cadera hacia el suelo y con la espalda erguida. La bici sirve para estabilizarnos. 2 ó 3 repeticiones de 20" con cada pierna.

5

ESPALDA.- Sujeta la bici por el manillar y el sillín y dobla el torso hacia ella, con las piernas estiradas. A medida que vayas bajando sentirás más alivio en la espalda. 2 ó 3 repeticiones de 20".

6

ANTEBRAZOS.- Apoya los dedos contra los puños y dobla las muñecas hacia delante manteniendo los codos estirados. A mayor flexión, mayor intensidad. 2 repeticiones de 20" con cada brazo.

7

TRÍCEPS.- Estira el brazo hacia el cielo y después dobla el codo hacia la espalda. Sujeta el codo con la otra mano tira de él 2 repeticiones de 20" con cada brazo.

8

CERVICALES.- Con la espalda recta, sujeta la cabeza con una mano y tira de la cabeza hacia ese lado. Si necesitas más tensión, coloca el brazo contrario por detrás de la espalda. 2 ó 3 repeticiones de 20" para cada lado.

9

ESPALDA.- Sólo podrás hacer este ejercicio comodamente si lo ejecutas sobre césped o algo mullido. Flexiona las piernas y tira de ella con los brazos hacia el pecho. 2 repeticiones.

10

ADDUCTORES.- Abre bien las piernas y desplázate lateralmente doblando la rodilla. Cuanto más dobles la rodilla más porción de la cara interna de la pierna podrás estirar. 2 ó 3 repeticiones de 20" con cada pierna.