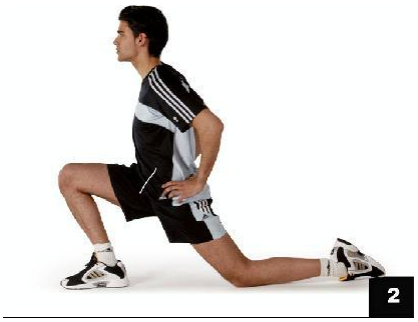
PLAN CONTRA LAS LUMBALGIAS

El modo más sencillo de evitar los problemas lumbares es dándole más tono a los músculos que nos ayudan a rotar la pelvis hacia atrás, además de haciendo estiramientos de los músculos contrarios que, por estar más tonificados, se han ido acortando. Si cada vez que sales en bici te limitas a pedalear y no haces ni estiramientos ni ejercicios complementarios eres candidato probable a sufrir dolor de espalda. Ponte manos a la obra antes de que sea tarde.

Los músculos abdominales colocan la pelvis de nuevo en su lugar natural, al "tirar" de ella hacia atrás y arriba, por ello tendremos que hacer abdominales... pero no sirve con cualquier ejercicio abdominal (esto es lo que no todo el mundo sabe) porque la mayoría hacen intervenir también al psoas iliaco, y como os dijimos, el psoas iliaco gira la pelvis hacia delante.

Estiramiento:

Con las rodillas flexionadas a 90º se anula la acción del psoas. Para comprobar si está o no funcionando este músculo no tienes más que tocar el muslo justo en la zona en la que articula con la cadera. Si notas tensión ahí es que lo estás haciendo mal. Sin despegar la zona lumbar del suelo, con las manos entrelazadas tras la nuca pero sin tocar la cabeza (para no tirar de brazos, eleva apenas 4 ó 6 cm los hombros del suelo y baja. Tienes que percibir que se acortan los abdominales durante la elevación. Haz 3 series de 20 a 50 elevaciones (según tu estado de forma abdominal)



El psoas iliaco debe elongarse para dejarle a la pelvis recolocarse. Es un músculo olvidado que tiene un importante papel en el pedaleo... y en la descolocación de las caderas. Aquí tienes el estiramiento que "lo pondrá en su sitio".

Estiramiento:

Rodilla flexionada, justo en la proyección vertical del pie (ni adelantada ni retrasada). La pierna contraria está extendida hacia atrás, con apoyo de rodilla en el suelo opcional. Es fundamental adelantar el tronco para localizar el estiramiento, que acentuarás más o menos con el mayor o menor retraso de la pierna que está extendida. Tienes que notar la tensión en la parte alta del muslo de la pierna retrasada. Llega a un punto cómodo de estiramiento y mantén 30 segundos. Haz 3 series.

Los músculos paravertebrales y lumbares se alivian de sus tensiones y se elongan con estiramientos como este. Hazlo cada vez que llegues a casa después de tu sesión de pedaleo.

Estiramiento:

Túmbate boca arriba, abrázate una rodilla y pégalas al pecho lo más fuerte que puedas, dejando la otra pierna totalmente extendida. Notarás que tu columna descansa con este movimiento. Aumenta la intensidad del estiramiento tirando de la rodilla hacia el hombro contrario.

El piriforme tiene que ser estirado convenientemente para ayudar a aliviar la tensión lumbar. Es un tanto complicado de aislar y localizar pero con este movimiento que te mostramos lo pondrás "entre la espada y la pared".

Estiramiento:

Sentado en el suelo, con las dos piernas flexionadas, una pegada al suelo y la otra cruzada sobre la primera, con el pie a la altura de la rodilla. Tienes que llevar la rodilla de la pierna más elevada hacia el hombro contrario, ayudándote del brazo para ello. Si te desequilibras en esta posición hazlo con la espalda pegada a una pared o túmbate como en la foto.