

YOGA POST-RUNNING

(corto, sin mat, con tenis)

Por: Verónica Salcido

Hola mi nombre es Verónica, practico yoga y soy corredora desde hace 4 años. Como corredora he aprendido que no solo se trata de correr y correr, es importante calentar previo al entrenamiento y estirar al final.

El yoga es un complemento ideal para estirar tus músculos, pero si de momento no te es posible o no es de tu interés practicar yoga entonces no puedes dejar de estirar al final.

El objetivo de este ensayo es que aprendas 4 posturas de yoga que podrás hacer al finalizar tu entrenamiento, justo cuando terminas, sin necesidad de cargar un mat o quitarte los tenis. Para empezar a estirar es necesario estar conscientes de nuestra respiración, en yoga se inhala y exhala por la nariz, intentando con la exhalación alargar más los músculos que estemos trabajando, para que nuestro estiramiento sea efectivo es necesario sostener cada postura mínimo 15 segundos, lo ideal sería 30 segundos.

1. PREPARACIÓN POSTURAS DE EQUILIBRIO.

a) Elevamos nuestra rodilla derecha y sujetamos con ambas manos llevando nuestra rodilla a nuestro pecho con la espalda recta, sin encorvarnos (si no podemos mantener el equilibrio podemos apoyar una mano en alguna pared o poste).



b) Llevamos nuestro talón derecho hacia el glúteo derecho, sujetamos con ambas manos (si no podemos mantener el equilibrio podemos apoyar una mano en alguna pared o poste), soltamos y lo mismo con la pierna izquierda:



2. FLEXIÓN HACIA EL FRENTE.

Flexionamos nuestra cadera hacia adelante, espalda estirada y cabeza relajada, las piernas se estiran en esta postura pero si te cuesta trabajo estirar puedes doblar las rodillas hasta que tu pecho toque tus muslos y de ahí con cada exhalación intenta estirar tus piernas un poco más, al terminar sube lentamente para evitar marearte.



3. CORREDOR.

Pon un pie al frente con la rodilla doblada (sin que la rodilla sobre pase el talón), la pierna contraria se estira apoyando el metatarso, la cadera baja y se reparte la fuerza en ambas piernas, puedes apoyar tus manos en la rodilla, al terminar hacemos lo mismo con la pierna contraria.



4. FLEXIÓN FRONTAL CON PIERNAS SEPARADAS.

Piernas extendidas y separadas, baja tu torso y girando la cadera, con tus manos toma tus talones tratando de llevar la cabeza al piso, si te cuesta trabajo estirar puedes doblar las rodillas hasta que tu pecho toque tus muslos y de ahí con cada exhalación intenta estirar tus piernas un poco más, en esta postura también puedes entrelazar tus manos por detrás de la espalda e intentar tocar el piso con ellas para una mayor relajación, al terminar suelta manos y sube lentamente para evitar marearte.



(link video)

Si te gustó esta información y quieres aprender más sobre Yoga puedes visitar www.laiyla.org