

TENDENCIAS

Lo que poder tocarte los dedos de los pies dice de tu estado físico

El Ciudadano · 12 de abril de 2016



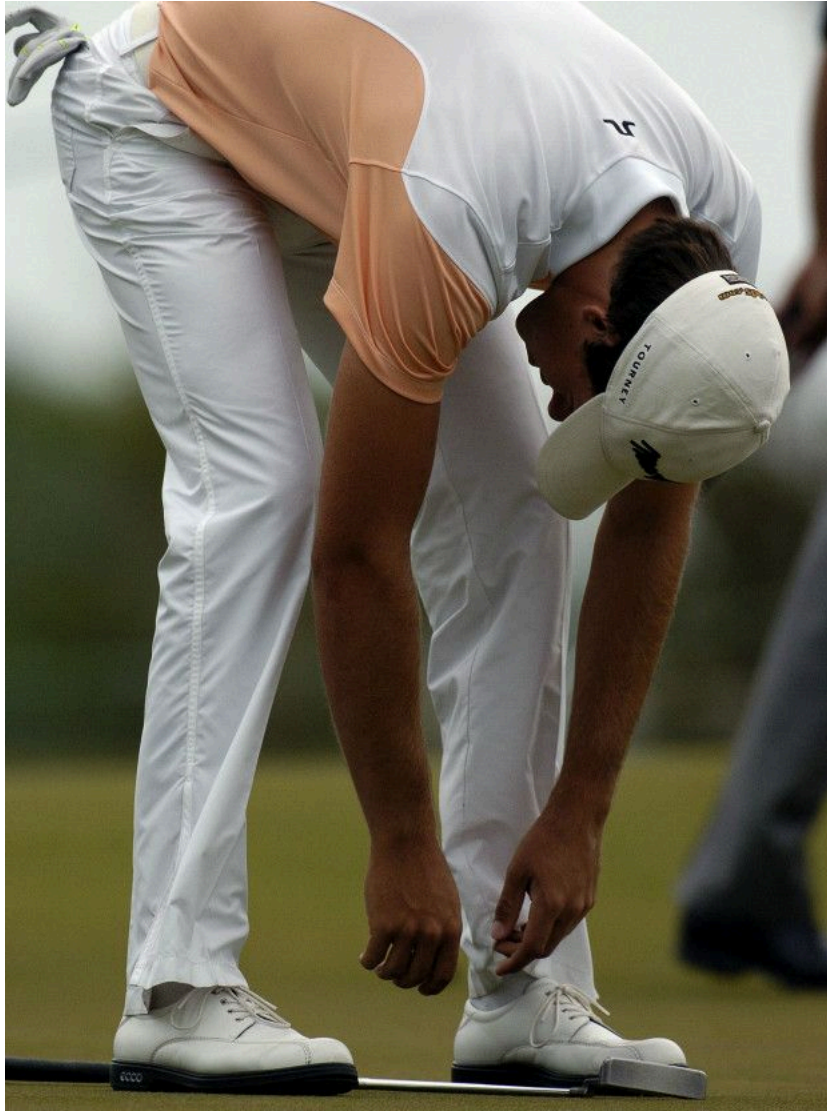
Hay personas que tienen más facilidad para tocarte los dedos de los pies, pero está claro que han entrenado para hacerlo.

Es posible que seas una de las personas que ni se inmuta cuando te preguntan si eres capaz de tocarte los dedos de los pies. «¿Para qué?», piensas, «no todo el mundo puede hacerlo».

Es posible que por su anatomía, una persona tenga más dificultades que otra para poder llegar a los dedos de los pies.

Pero **culpar a la naturaleza suele ser una de las principales excusas** para evitar quedar expuestos ante la realidad: la falta de flexibilidad de nuestro cuerpo.

Pero, ¿es relevante que uno pueda hacerlo? **¿Refleja en algo sobre el estado físico de una persona o su salud?** ¿O simplemente muestra tu flexibilidad?



A otras, en cambio,

les cuesta mucho. En la mayoría de los casos es cuestión de entrenar.

Dos de los estudios más recientes sobre el beneficio de poder tocarse los dedos de los pies resaltan que ello no sólo puede mostrar la flexibilidad del cuerpo sino también la de las arterias coronarias.

Una investigación de 2009 liderada por el doctor Kenta Yamamoto, de la Universidad del Norte de Texas, en EE.UU., concluyó que **un cuerpo menos flexible en personas de más de 40 años indica una mayor rigidez de las arterias.**

A un resultado similar llegó un estudio elaborado por Masato Nishiwaki, Haruka Yonemura, Kazumichi Kurobe y Naoyuki Matsumoto en 2015.

Según el trabajo publicado por el Centro Nacional para la Información Biotecnológica de Estados Unidos, las personas de mediana edad pueden disminuir significativamente la rigidez arterial con una rutina de estiramiento estático de cuatro semanas.

Si de pie resulta

muy difícil, se puede intentar en el suelo.

Ambos estudios consideran que todavía es necesario profundizar más en el tema y aclaran que **las personas que no pueden tocarse los dedos de los pies no están en inminente riesgo** de un problema de corazón, aunque unas arterias menos rígidas benefician su funcionamiento.

¿Puedes hacerlo?

En BBC Deportes te invitamos a sumarte al reto de tocarte los dedos de los pies a través de una serie de rutinas diarias que incrementaran poco a poco tu flexibilidad.

Es importante ser constantes y usar las mismas técnicas recomendadas. Es posible hacerlo sentado si de pie resulta muy difícil.

El reto en breve

Propósito Mejorar la flexibilidad de las piernas y de la parte inferior de la espalda para poder tocar los dedos de los pies.

Beneficio Al hacer el movimiento se logra estirar los hombros, la espalda y los músculos isquiotibiales, incrementando la flexibilidad.

Cuánto te demoraras en completar el reto dependerá qué tan flexible eres cuando empiezas.

Objetivo Permítete unas ocho semanas si empiezas desde cero. Observarás resultados más rápido si controlas el tiempo.

¿Futuro? Una vez que puedas tocarte los dedos no te detengas, continua estirando y practicando hasta que puedas colocar las palmas de tus manos en el suelo al lado de tus pies.

Rutina diaria

- **Paso 1 – Glúteos**

- Acuéstate sobre tu espalda, con tus pies en el suelo, separados con una distancia similar a la de tus caderas.

- Levanta tu pierna izquierda hasta que tu tobillo se pose en el muslo de tu pierna derecha.
- Asegúrate que tu rodilla izquierda está recta hacia un lado, eso trabajará los músculos derechos.
- Levanta tu pierna derecha que estaba en el suelo.
- Utiliza tus brazos para elevar las piernas un poco más presionándolas hacia ti.
- Mantén la posición y cuenta hasta 30. Debes ser capaz de sentir como se estira la parte de atrás del muslo.
- Cambia de piernas y vuelve a contar hasta 30.

- **Paso 2 – Isquiotibiales**

- Acuéstate en el suelo con tu pierna izquierda completamente recta enfrente de ti.

- Levanta tu pierna derecha, que está en posición recta, y mantenla en el aire.
- Coloca tus manos por detrás de la pierna para lograr una posición perpendicular.
- Cuenta hasta 30. Sentirás el estiramiento en toda la pierna.
- Cambia de piernas y repite el conteo hasta 30.

- **Paso 3 – Gemelo**

- De pie, coloca las palmas de tu mano en una pared manteniendo una distancia.

- Pon tu pie izquierdo medio metro enfrente del derecho.
- Presiona contra la pared y dobla un poco tu pierna izquierda hacia adelante.
- Mantén tu pie derecho recto y siente el estiramiento en la parte de atrás de la pierna.
- Cuenta hasta 30.
- Cambia de piernas y repite el estiramiento. Vuelve a contar hasta 30.
- **Paso 4 – Inténtalo**
- De pie o sentado en el suelo. Coloca las piernas rectas hacia adelante, levanta el pecho de modo que puedas mantener tu espalda recta.

- Dobla tus caderas e inclínate hacia adelante dejando caer tus brazos. ¡NO DOBLES TU ESPALDA!
- Sin forzar tu espalda o el cuerpo, toca tu cuerpo con tus dedos de la mano para saber hasta dónde puedes llegar.
- Mantén la posición y cuenta hasta 30. Si es mucho tiempo, cuenta 10 segundos y ve aumentando paulatinamente.
- Repítelo cada día y notarás que cada vez lograrás llegar más abajo de tu cuerpo hasta que logres alcanzar los dedos de tus pies.

No te olvides

Es importante que no hagas un movimiento brusco cuando lo intentes.

Lleva un control de tu progreso, ya que si bien la motivación es diferente para cada persona, ayuda mucho notar que vas avanzando.

En caso de que sientas molestias en alguna de tus articulaciones o músculos es mejor que interrumpas la rutina y esperes a que desaparezca el dolor.

Si vuelve a aparecer, te recomendamos que consultes con un preparador físico o un doctor.

No está demás asegurarse que tienes el espacio suficiente para realizar el ejercicio.

[BBC](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)