

Condición Física: Estiramiento y Flexibilidad

Incorporando la flexibilidad y el estiramiento en tu rutina de condición física te ayuda a moverte más fácilmente.

Y esto te motiva a tratar de llegar más alto. Y te ayuda a agacharte más abajo.
O a girar y dar la vuelta.

Ya sea que te sientas rígido, tieso, o simplemente bien, puedes mejorar tu flexibilidad (y sentirte más suelto) estirándote.

Puedes estirarte en cualquier momento y en casi todo lugar. ¡No es algo que te haga sudar!

Así es como: Es mejor si calientas tus músculos antes de estirarlos. Camina o haz alguna actividad aeróbica ligera por unos minutos y después empieza los estiramientos.

Estira todos los grupos principales de músculos. Estos incluyen los músculos de los brazos, la espalda, la cadera, la parte delantera y trasera de tus muslos y las pantorrillas.

Mueve las articulaciones lo más que puedas en cada dirección sin que cause dolor. Esto ayuda a lubricar y mejorar el funcionamiento de las articulaciones. Recuerda incluir todas las pequeñas articulaciones, como las de los dedos.

Al estirarte, hazlo lentamente. El estiramiento no se debe hacer rápido ni con movimientos bruscos. No debes empujar ni rebotar al hacer el estiramiento.

Mantén cada estiramiento de 10 a 30 segundos. Deberás sentir el estiramiento en el músculo, pero no dolor.

Recuerda de respirar. Exhala al hacer el estiramiento. Respira hacia adentro al mantener el estiramiento.

Quizá descubras que el estiramiento te relaja y que encuentras calma en tu día.

Empieza lentamente, cuando estés listo, estírate un poco más.

Poco a poco, pulgada por pulgada, te sorprenderás lo que puedes lograr, cómo puedes moverte y cómo te sientes.