

ESTIRAMIENTOS:

Los estiramientos son el puente entre la vida sedentaria y la activa. También, gracias a ellos, podemos mantener los músculos flexibles y prepararlos para el movimiento.

Haciendo estiramientos de forma regular conseguiremos:

- Aumentar la flexibilidad.
- Evitar lesiones comunes, como torceduras, tendinitis, molestias en las articulaciones, etc....
- Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- Mejorar la coordinación de movimientos.
- Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- Mejorar y agilizar la circulación.
- Una sensación agradable.

Estos estiramientos son fáciles, pero si no se hacen correctamente pueden dañar más que favorecer. Por ello, es esencial saber como realizarlos.

Cuando estirarse:

- Siempre al terminar de hacer ejercicio.
- Después de calentar, sobre todo si el deporte que va a practicar incluye cambios de dirección y de velocidad, como el [baloncesto](#), [tenis](#), [esgrima](#) o [golf](#).
- En cualquier momento del día, en el trabajo, durante el ejercicio, antes de ir a la cama.

Cómo estirarse:

- La manera adecuada es con una tensión suave y mantenida.
- Poner atención en los músculos que se están estirando.
- Adaptar los ejercicios a la estructura muscular, flexibilidad y grados de tensión de cada persona.

Cómo NO estirarse:

- No hacer rebotes.
- No estirar el músculo hasta sentir dolor.
- No pasarse. Si el estiramiento es excesivo podemos producir una contractura.

Respiración:

- Debe de ser lenta, rítmica y controlada.
- Si se está doblando hacia adelante para estirar un músculo, se espirará mientras se hace este movimiento y después, durante el estiramiento, respiraremos despacio.
- No se debe cortar la respiración mientras se mantiene la tensión del músculo.
- Si esta posición impide respirar con naturalidad es que no se está relajado. Debemos disminuir la tensión, hasta que se pueda respirar con naturalidad.

Cuadro de estiramientos:



1 15 segundos en cada sentido



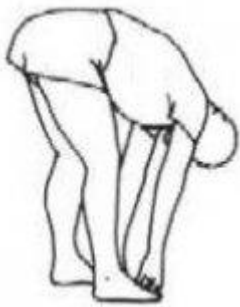
2 15 segundos cada lado



3 20 segundos



4 30 segundos



5 20 segundos



6 15 segundos cada pierna



7 30 segundos



8 20 segundos



9 25 segundos cada lado



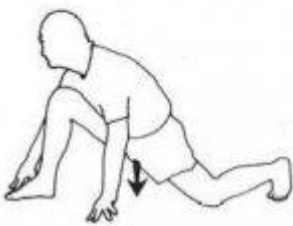
10 20 segundos cada pierna



11 15 segundos



12 15 segundos



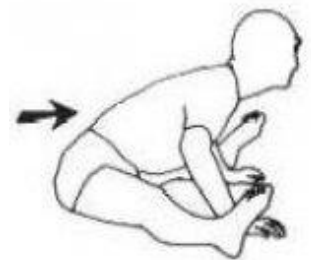
13 20 segundos cada pierna



14 20 segundos cada pierna



15 20 segundos cada pierna



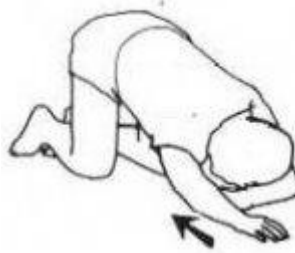
16 30 segundos



17 15 veces en cada sentido



18 10 segundos cada pierna



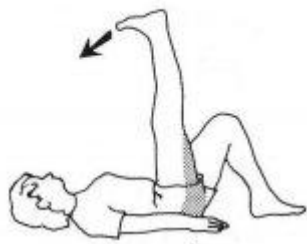
19 10 segundos cada brazo



20 20 segundos



21 15 segundos cada pierna



22 15 segundos cada pierna



23 20 segundos



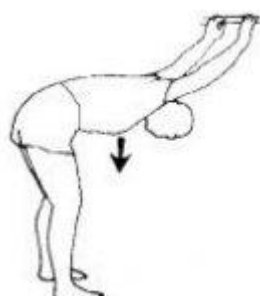
24 20 segundos cada pierna



25 20 segundos cada pierna



26 15 segundos



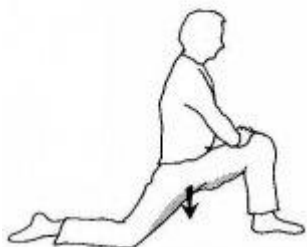
27 15 segundos



28 15 segundos cada pierna



29 20 segundos cada pierna



30 20 segundos cada pierna



31 25 segundos cada pierna