VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

sura

ESTIRA
con ritmo

SIGUE LEYENDO

Antes de iniciar tu sesión de entrenamiento es conveniente activar tus músculos y lo mejor para ello es realizar **estiramientos balísticos**. Pon tu música preferida, conoce las recomendaciones y hazlo de manera saludable.

¿EN QUÉ MOMENTO?

Realiza este tipo de estiramientos **antes de empezar** a hacer ejercicio.

← Volver

¡QUIERO SABER MÁS!

¿EN QUÉ CONSISTEN?

Son ejercicios con los que llevas los músculos lo más lejos y rápido posible **con movimientos rítmicos o balanceos, tipo péndulo. El músculo se estira e inmediatamente se contrae.**

¿Y CUÁLES SON SUS VENTAJAS?

← Volver

APROVECHA
LAS VENTAJAS

- Aumentan la flexibilidad de tu cuerpo.

- Preparan tus músculos para los movimientos específicos del deporte que practiques.

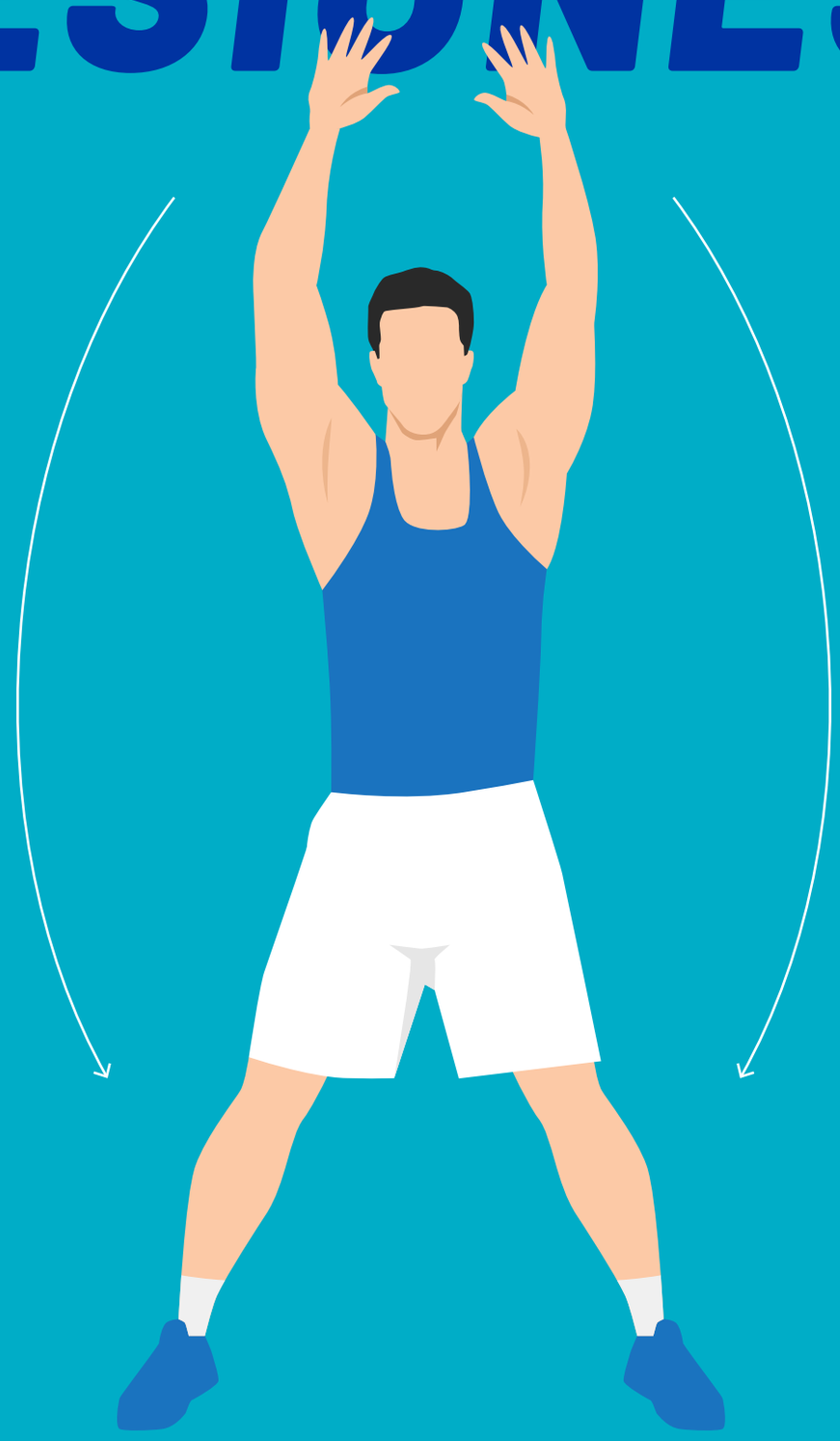
- Elevan la temperatura corporal y activan tu sistema cardiovascular.

← Volver

¿CÓMO LO HAGO?

HAZLO ADECUADAMENTE, PREVÉN LESIONES

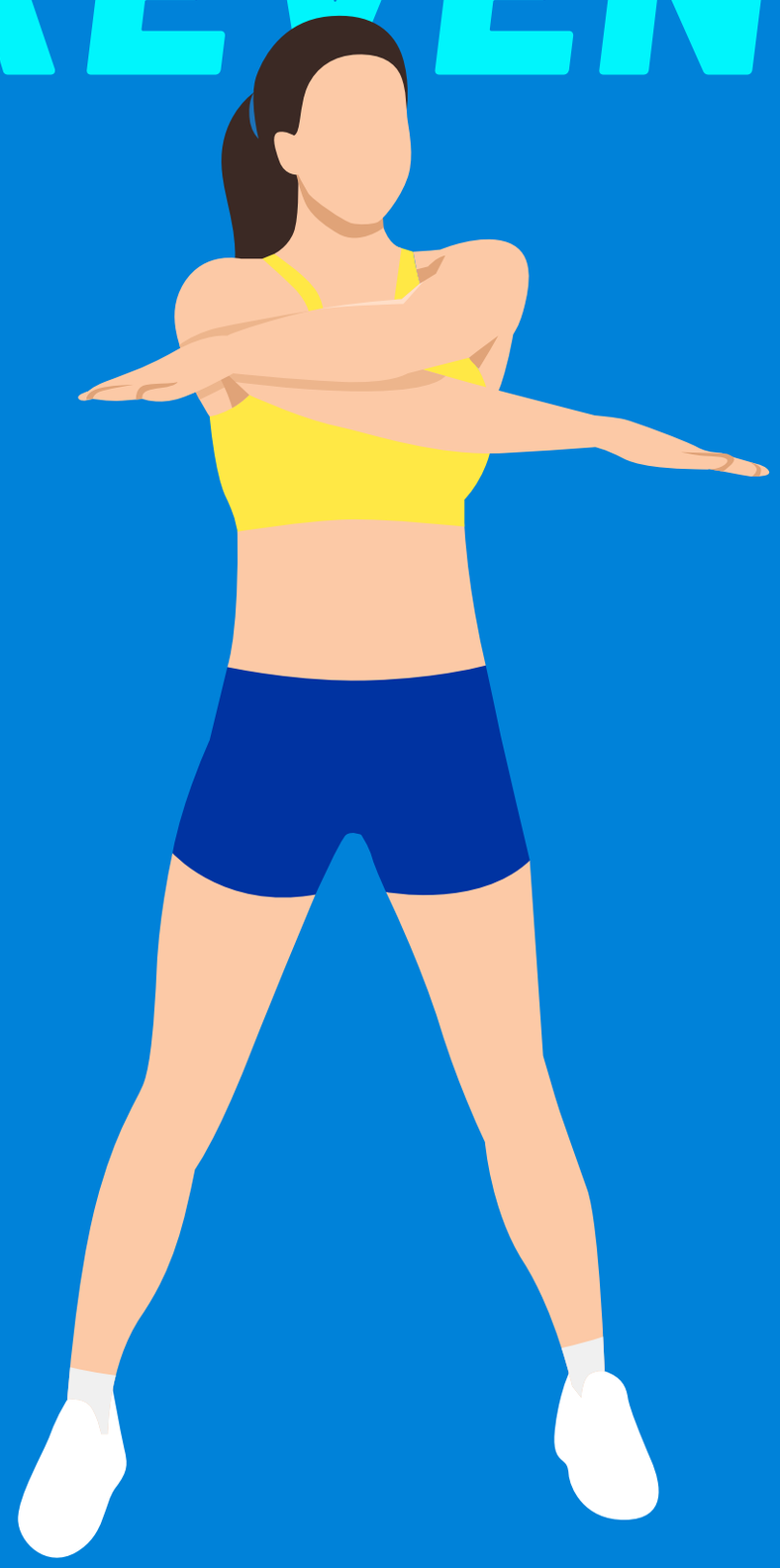
- Son ideales para personas activas, **que no hayan tenido lesiones.**
- Antes de iniciar **mueve las articulaciones suavemente** para aumentar la temperatura de tus músculos.
- Atento a la **técnica adecuada** para no sobrecargar otras partes de tu cuerpo.
- Realiza una rutina **que involucre tanto la parte inferior como la superior** de tu cuerpo.



← Volver

MÁS TIPS AQUÍ

HAZLO ADECUADAMENTE, PREVÉN LESIONES



- Para si pasas de la sensación de fatiga a dolor.
- En cada ejercicio haz **dos series de diez repeticiones.** La primera serie a menor intensidad.
- Mientras logras estabilidad, apóyate en la pared o en un muro para **estirar con seguridad.**
- Es normal que te sientas **agitado durante el calentamiento.**

← Volver

¡ME ENCANTA!

¡ERES TU PRIORIDAD!

Tómate tu tiempo y prepárate adecuadamente antes de iniciar tu rutina de ejercicios.

¡PONLE SABOR Y DIVIÉRTETE!

← Volver

Programa de Bienestar SURA
Asegúrate de vivir