

MUÉVETE Y PONTE A PUNTO CON ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS




Recuerda que, tus músculos deben sentirse cómodos, por eso, no los exijas al máximo.



¿En qué momento?

Haz estos ejercicios **antes** de comenzar tu sesión de entrenamiento.

¿Por qué estirar?






-  Para mantener y mejorar la movilidad.
-  Dar elasticidad y flexibilidad a tus músculos.
-  Prepararte activamente para el ejercicio.

¿Sabías qué con los estiramientos dinámicos?

- » **Mejoras** tu fuerza y la resistencia de tus músculos.
- » **Contraes** unos músculos y al mismo tiempo se estiran los que se encuentran al otro lado de los que estás trabajando.



5 ventajas de los estiramientos dinámicos

-  **Aumentan el flujo de sangre**, beneficiando tu sistema circulatorio.
-  **Mejoran** tu rendimiento físico.
-  **Previenen** lesiones ocasionadas por el deporte.
-  **Te dan más agilidad.**
-  Te permiten **hacer movimientos** cada vez más amplios.

Hazlo correctamente



- » Evita hacer **movimientos bruscos o excesivos.**
- » **Concéntrate** y sincroniza lo que piensas con lo que haces.
- » **No des rebotes** durante los ejercicios.
- » **Respetar el límite** de los músculos al hacer los movimientos.
- » Siempre **respira conscientemente** durante cada estiramiento.

¡Atención!

Tu cuerpo es el templo que habitas, por eso, de ti depende mantenerlo saludable y funcional. **Cúidalo y trabaja por tu bienestar cada día, ¡recuerda que eres tú prioridad!**

Programa de Bienestar SURA
Asegúrate de Vivir

