

VOLVER *a la calma*

SIGUE LEYENDO 



Los **estiramientos estáticos** se realizan después de la actividad física de manera lenta y sosteniéndolos entre 15 y 30 segundos para proteger e incrementar la flexibilidad de los músculos. **Pon tu colchoneta, respira y recupérate del ejercicio.**

¿CUÁNDO HACERLOS?

Siempre después de que termines tu entrenamiento.

[← Volver](#)

[BENEFICIOS](#)



BENEFICIOS



» Al estimular los músculos y tendones aumentará tu flexibilidad.



» Recuperan tus músculos después de esforzarte.



» Aumentan la circulación de la sangre.



» Reducen la sensación de dolor por desgaste de los músculos.



» Mejoran la postura corporal.



» Relajan cuerpo y mente.

[← Volver](#)

[¡QUIERO SABER MÁS!](#)



TEMIEN EN CUENTA

- » Estira con una técnica adecuada para evitar lesiones.
- » Para lograr un mejor resultado realiza cada estiramiento lentamente hasta que alcances tu rango máximo de flexibilidad.
- » Puedes hacer los estiramientos estáticos con ayuda de otra persona.

[MÁS RECOMENDACIONES AQUÍ](#)

[← Volver](#)



TEN EN CUENTA

- » Si tienes alguna molestia, realiza estiramientos con menos exigencia.
- » No descuides la respiración. En cada ejercicio toma aire de forma lenta y exhala de igual manera.
- » Antes de empezar tu entrenamiento puedes combinar estiramientos dinámicos con algunos estáticos.

¡ME ENCANTA!

[← Volver](#)



**SIÉNTETE
SALUDABLE,**
*entre tantas
prioridades tú
eres la primera*

CREA NUEVOS HÁBITOS, ALIMENTA POR
IGUAL TU CUERPO Y ESPÍRITU.

[← Volver](#)

Programa de Bienestar SURA
Asegúrate de vivir

