

SÉ COMO EL BAMBÚ: TU FLEXIBILIDAD ES TU FORTALEZA



Una de las características del bambú, es su gran flexibilidad, que a la vez lo convierte en un material fuerte y difícil de romper. Así mismo es la flexibilidad en tu cuerpo, al entrenarla obtienes muchos beneficios. Descúbrelos por ti mismo.

Cada articulación tiene un rango de movilidad, esta depende en gran medida de la flexibilidad, el control y el balance de los músculos que participan en su movimiento. Entrenar la flexibilidad y la fuerza es esencial para una adecuada movilidad y estabilidad de las articulaciones. Así la flexibilidad y la fortaleza (fuerza) están íntimamente ligadas.

¿Lo sabías?

La flexibilidad es la única cualidad del cuerpo que no aumenta a medida que crecemos y por eso debemos hacer ejercicio, que involucre una adecuada rutina de flexibilidad, con regularidad. Es decir, **convierte el estiramiento integral de tus músculos en parte de tu diario vivir.**

Con una buena flexibilidad disfrutas de una mejor calidad de vida al poder realizar con menor esfuerzo actividades como:



Levantarte de la cama.



Subir o bajarte de un vehículo.



Alcanzar objetos de estanterías.



Amarrarte los cordones.



Disfrutar con hijos, sobrinos, amigos...

Sé fuerte como el bambú Ser más flexible mejora tu rendimiento físico

La flexibilidad de tus músculos te **facilita los movimientos naturales del cuerpo permitiéndote tener mayor libertad para tus rutinas básicas de la vida diaria** así como para tener un excelente desempeño en actividades más complejas como hacer ejercicio.

PREVIENES

- » Molestias y movimientos equivocados por malas técnicas al realizar ejercicio.
- » Tener posturas inadecuadas.
- » Dificultades para realizar actividades de la vida diaria.

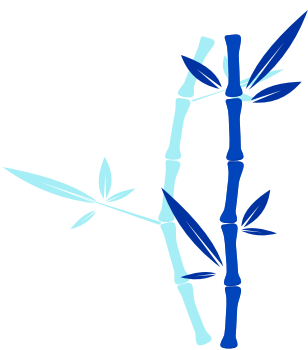


Sé inquebrantable como el bambú Ser más flexible disminuye las lesiones



Muchas lesiones con el entrenamiento son causadas por falta de movilidad articular asociadas a poca flexibilidad muscular. Recuerda que un músculo flexible tiene mejor capacidad para desarrollar fuerza y por lo tanto realizar movimientos más rápidos y con menor riesgo de lesiones.

Mejorar tu flexibilidad te ayudará a evitar que sientas dolor de espalda ocasional y crónico.



Muévete como el bambú con el viento

Activarte físicamente y tener un adecuado plan de ejercicio te ayuda a mejorar y mantener tu flexibilidad. Disfruta una vida activa.

