



AL ESTIRAR, EVITA ESTOS 5 ERRORES COMUNES

Para aprovechar las bondades del estiramiento, **ten en cuenta lo que no debes hacer**. Memorízalo y ponlo en práctica.



1 Poco tiempo

Cuando hablamos de mejorar la flexibilidad, el tiempo sí importa. **Lo ideal es que estires durante 20 segundos cada grupo muscular**. Hazlo de manera suave y progresando poco a poco, para evitar una contracción involuntaria que te cause dolor o una lesión.



2 Estirar intensamente

No necesariamente sentir que el cuerpo “está caliente” * nos debe hacer pensar que el músculo puede tolerar una alta intensidad en el estiramiento. **Cuando estiramos intensamente, causando dolor, hacemos que el músculo trate de defenderse con una contracción involuntaria.**

* Aumento del flujo de sangre y de la temperatura corporal.



3 Hacer estiramientos con rebote

La tensión que ejercemos debe ser sostenida, para que no se genere una respuesta de defensa.



4 Bloquear la respiración

Evita “guardar” el aire cuando estires. **Lo adecuado es respirar lentamente, con fluidez y de manera profunda**. De esta forma podrás relajar tus músculos con naturalidad.



5 Compensar los músculos

Algunas personas suelen estirar o activar otros músculos para mitigar la incomodidad que les causa el estiramiento de los músculos especialmente poco flexibles. **Una postura adecuada, sin compensaciones con otros músculos, y hacer una progresión constante de la tensión de la parte del cuerpo de interés, son esenciales.**



Recuerda el objetivo en cada momento del estiramiento:

- A** — **Dinámico:** prepara el músculo para la actividad.
- B** — **Estático:** recupera el músculo al final del ejercicio.

El dato:

Mientras más estiras, tu cuerpo se adapta mejor y cada vez tienes mayor flexibilidad. **Haz la prueba durante varios días tratando de tocar la punta de los pies. ¿Cómo te va?**



¡Lo hago con menos esfuerzo cada vez!



Definitivamente debo mejorar.

¡Ten presente!

Reconoce los errores al estirar y pon en práctica estas recomendaciones. Así mejoras tu flexibilidad y construyes una mejor versión de ti.

