

# Métodos SÉ FLEXIBLE PARA GANAR FLEXIBILIDAD

En casa, trabajo, gimnasio, estudio, incluso en el transporte y porque no al compartir con tu pareja, estírate. Recuerda, se trata de ser flexibles siguiendo, al mismo tiempo, unas guías que te cuidarán.



## 1 Estiramiento balístico



### PREPARA EL MÚSCULO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Ejercicios en los que llevas los músculos lo más lejos y rápido posible o con pequeños rebotes. **¿Qué tal sí?:**

- » Haces saltos del payaso para activarte antes del baño.
- » Llevas una pierna adelante y atrás, como un péndulo, con movimientos repetitivos mientras esperas el transporte.

## 2 Estiramiento dinámico



### PREPARA EL MÚSCULO PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Son movimientos suaves y controlados (sin llevar al máximo) que hacemos con una parte del cuerpo para que por sí solos los músculos contrarios se estiren al máximo.

### ¿Te suena esta pausa activa?

- » Con la mano del mismo lado te agarras una pierna atrás mientras al mismo tiempo estiras el brazo contrario hacia arriba.

## 3 Estiramiento estático

### RECUPERA EL MÚSCULO AL FINAL DEL EJERCICIO

Consiste en llevar una extremidad de manera lenta hasta que se sienta tirante y sostenerla para que los tejidos se relajen.



### Después de una caminata o trotada, relaja los músculos.

- » Siéntate en el piso con las rodillas totalmente extendidas y lleva el tronco hacia adelante para tratar de tocar las puntas de los pies con las manos (movimiento sostenido).

A medida que avances en tu proceso te iremos entregando las indicaciones para realizar diferentes estiramientos de forma saludable. Esta información solo te familiariza con el tema.



# REGLAS INFLEXIBLES PARA SER FLEXIBLES

- » **Relájate**, disfruta conscientemente cada ejercicio, estiramiento, actividad física o pausa activa que realices.
- » **Respira** antes y, de manera suave pero constante, en cada ejercicio o pausa activa.
- » **Paso a paso**, empieza los estiramientos con mínima tensión y ve aumentándolos poco a poco.
- » **Identifica el límite** cuando llegues al punto de dolor. La práctica te ayudará a diferenciarlo de la fatiga.
- » **Constancia**, que los estiramientos se vuelvan tan naturales como respirar, comer y quererte.

## ¡Tus estiramientos son vitalidad!



Mantienen la temperatura del cuerpo.



Disminuyen el dolor.



Mejoran el movimiento articular.



Relajan los músculos.



Reducen las lesiones.



Aumentan el rendimiento deportivo.

