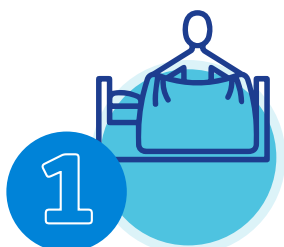





6 sugerencias para un estiramiento SALUDABLE



1 INCLUYE EN TU COTIDIANIDAD EJERCICIOS de flexibilidad como parte de tu bienestar, por ejemplo, inclinarte para tender la cama, **muy importante con una técnica adecuada.**



2 SABÍAS QUE LOS EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO de fuerza, realizados correctamente, contribuyen con el aumento de la flexibilidad.

 **Sigue las recomendaciones con uso de pesas o de resistencia que trabajen los músculos en toda su amplitud de movimiento.**



3 ELIGE UN NÚMERO ADECUADO DE EJERCICIOS puntuales, que puedas ir perfeccionando, en vez de practicar un sinnúmero de actividades inespecíficas. **Prueba hasta una docena de ejercicios.**



4 ASEGÚRATE DE REALIZAR ADECUADAMENTE todos los ejercicios de estiramiento para que **tengas el efecto deseado.**



5 INCLUYE LOS ESTIRAMIENTOS EN TODO ENTRENAMIENTO y actividad diaria. **No es una opción, realizar ejercicio sin estiramiento,** puede causarte fatiga muscular, favorecer lesiones y situaciones como dolores de espalda y afectar la postura.



6 UN ESTIRAMIENTO IDEAL DURA 20 SEGUNDOS por cada serie. **Inicia de manera suave y progresa poco a poco** hasta alcanzar una mayor elongación o estiramiento sin desencadenar en una contracción que te cause dolor o una lesión.

