

## **ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUES DE LA ACTIVIDAD FISICA**

Si tienes un perro o un gato, probablemente hayas notado cuán seguido le gusta, a tu mascota, elongarse. Estirarse genera bienestar; especialmente, después de haber estado todo el día echado. O, como sucede más a menudo con los seres humanos, después de haber estado todo el día sentado.

Los estiramientos se recomiendan antes y después de cada entrenamiento diario. En el calentamiento se complementa la carrera suave con ejercicios de técnica y estiramientos, aumentando la temperatura muscular proporcionando al cuerpo un periodo de ajuste entre el descanso y el ejercicio, reduciendo la posibilidad de lesiones y mejorando el rendimiento físico.

Después de haber terminado la actividad intensa de la rutina diaria, pasamos a la etapa de enfriamiento. Esta consiste en una carrera suave y unos ejercicios de estiramiento para poder lograr un periodo de ajuste desde el ejercicio al reposo, una mayor flexibilidad, relajación muscular y además ayuda a eliminar productos residuales y reduciendo el dolor muscular (fatigas, agujetas,...)

La mejor rutina de actividad física es una que incluya los cuatro pilares del acondicionamiento físico: flexibilidad y estabilidad, actividades para adquirir resistencia (aeróbicos, anaeróbicos), entrenamiento de fuerza y equilibrio.

### **Los Beneficios:**

La elongación ayuda a mantener tus músculos distendidos, lo que mejora tu flexibilidad o capacidad para inclinar/doblar tu cuerpo sin lastimarte. La elongación frecuente puede permitirte ganar movilidad, haciéndote más fácil inclinarte/agacharte y alcanzar elementos en alturas, según Jay Blahnik, especialista en acondicionamiento físico, “Es como una recompensa que uno puede sentir cada día”, asegura.

### **También hay otras gratificaciones, ya que mantenerte flexible puede ayudarte para:**

- Mejorar y mantener tu rango de movimiento, lo que a su vez, mejora el equilibrio
- Prevenir caídas
- Aliviar dolores crónicos
- Disminuir la tensión y el estrés
- Mejorar la circulación y la concentración
- Potenciar tu energía
- Mejorar tu postura

### **Consideraciones Finales:**

- Empezar estirando las zonas más tensas o rígidas para terminar con las menos tensas. Se logra una mayor extensión muscular.
- Dedicar de 10 a 30 segundos para cada estiramiento.
- No hagas vaivenes para incrementar la flexibilidad. Los músculos se contraen y limitan el estiramiento sin conseguir nada.
- En pleno estiramiento no fuerces hasta postura extrema pretendiendo alcanzar mayor flexibilidad. Puedes provocar una rotura muscular.
- No estires si has sufrido una rotura muscular.