

Tabla de estiramientos

Conviene hacer estos ejercicios por la mañana. Necesitaremos tan solo 5 minutos.

¿Por qué es importante estirarse por las mañanas?

Sobre todo sería aconsejable al despertar. Mientras dormimos, los músculos pierden tono y los fluidos se acumulan en la espalda. El estiramiento ayuda a masajearlos suavemente, devolviéndolos a su posición original.

Además, los músculos se protegen de extenderse excesivamente, mediante la inhibición de impulsos nerviosos a medida que se acercan a su límite.

Con el tiempo, este mecanismo de seguridad se vuelve cada vez más restrictivo. Estirar hace que el músculo se salga de su rango y vuelva a calibrar los mecanismos que determinan su movimiento regular.



20 segundos cada pierna



3 veces, 5 segundos cada vez



10 veces en cada dirección



20 segundos cada pierna



2 veces, 5 segundos cada vez



30 segundos cada pierna



20 segundos



30 segundos



Estiramientos espontáneos

No puedes decir que no tienes tiempo para estirarte. Hay momentos para hacerlo cuando lees un periódico, hablas por teléfono o mientras ves la televisión. Sé creativo, piensa en estiramientos que puedes hacer en ese tiempo normalmente malgastado.



#joemquedeacasa

#yomequedoencasa