

Importancia del estiramiento

CBT No 1 Dr. Leopoldo Río de la Loza,
Ixtapaluca



¿Para que sirven los estiramientos?

El estiramiento es una de las mejores formas de mantener la salud de los músculos.

Estirar regularmente ayudará a mantener la fuerza muscular y aumentar la flexibilidad. Cuanto más flexibilidad tenga, mejor será para sus articulaciones. Además, ayuda a reducir la tensión, aumenta el movimiento muscular eficiente y puede mejorar su postura.



¿Cuándo se realiza el estiramiento?

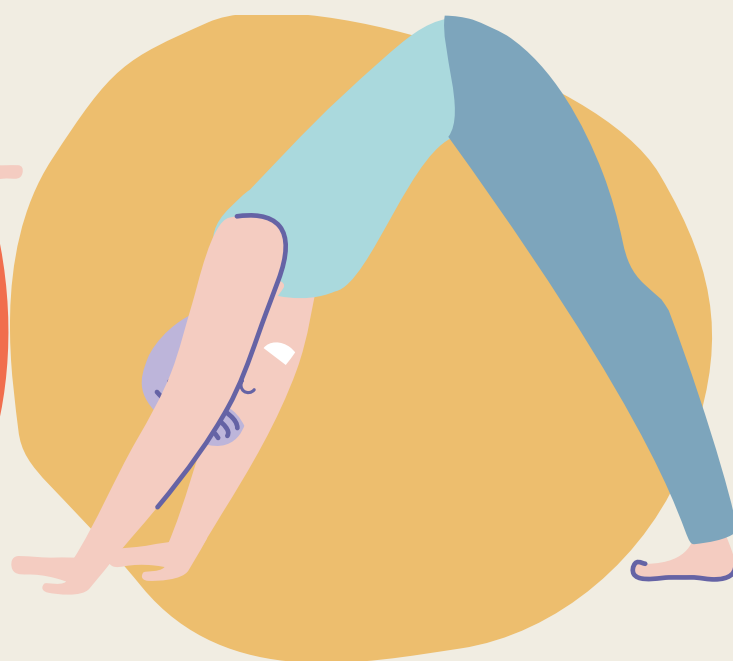
Los expertos recomendaron estirar antes de practicar deportes o antes de hacer ejercicio.

Sin embargo, investigaciones recientes sugieren que estirar antes de un entrenamiento no disminuye la posibilidad de sufrir lesiones. Por el contrario, es más importante calentar antes de hacer ejercicio.



Diferencia de estiramiento y calentamiento

- **Estiramiento:** El estiramiento diario o algunas veces por semana puede mejorar la salud muscular y articular. Incorporarlo a su rutina proporciona flexibilidad y disminuye el riesgo de sufrir lesiones cotidianas.
- **Calentamiento:** Debe aumentar el ritmo cardíaco. Hará que el cuerpo entre en calor por completo debido al aumento del flujo sanguíneo y el oxígeno en los músculos.



MTRA. MARICRUZ HERNÁNDEZ CABAÑAS

INSTITUTOS NACIONALES DE LA SALUD, MEDLINEPLUS: EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD. (2020).
LA IMPORTANCIA DEL ESTIRAMIENTO. 2021, DE FAMILY DOCTOR SITIO WEB:
[HTTPS://ES.FAMILYDOCTOR.ORG/LA-IMPORTANCIA-DEL-ESTIRAMIENTO/](https://es.familydoctor.org/la-importancia-del-estiramiento/)