



CÓMO ESTIRAR ISQUIOTIBIALES | ¿Qué pasa si no estiras después de entrenar?

Descripción

El ejercicio físico regular es esencial para un estilo de vida activo y saludable y al hacer ejercicio debemos considerar varios aspectos. Uno de los momentos más importantes llega justo cuando acabamos de entrenar. Nos referimos a los estiramientos. Y es muy importante estirar los músculos después del entrenamiento para prevenir lesiones y hacer que el entrenamiento sea más efectivo. A continuación te explicamos qué sucede cuando no te estiras después de un entrenamiento y te mostramos algunos ejemplos muy sencillos de ejercicios de estiramiento.



¿Qué pasa si no te estiras antes de hacer ejercicio?

Esto puede suceder si no te estiras bien después de un entrenamiento.

El estiramiento posterior al entrenamiento es una parte importante de cualquier rutina de ejercicios. Ayuda a su cuerpo a recuperar y mantener la flexibilidad en los músculos y las articulaciones. Si no te estiras después del ejercicio, puede pasar lo siguiente:

1. Mayor riesgo de lesiones: el estiramiento posterior al entrenamiento ayuda a reducir la rigidez muscular y previene la acumulación de ácido láctico, que es responsable del dolor y la rigidez muscular posteriores al entrenamiento. Si no se estira, los músculos pueden volverse más rígidos y tensos, lo que aumenta el riesgo de lesiones musculares, como esguinces o desgarros.
2. Disminución de la flexibilidad: el estiramiento regular ayuda a mantener los músculos y las articulaciones flexibles. Si no se estira, sus músculos pueden acortarse con el tiempo y perder

flexibilidad. Esto puede afectar su rango de movimiento y dificultar la realización de ciertos movimientos o ejercicios.

3. Mayor tiempo de recuperación: los estiramientos posteriores al entrenamiento ayudan a mejorar el flujo sanguíneo a los músculos y eliminan los desechos metabólicos. Esto facilita la recuperación muscular y reduce la incidencia de dolor muscular tardío. Si no se estira, puede experimentar una recuperación más lenta y una mayor sensación de rigidez muscular.
4. Disminución del rendimiento: los estiramientos posteriores al entrenamiento pueden ayudar a relajar los músculos tensos y reducir la fatiga muscular. No estirar puede provocar un aumento de la fatiga y una disminución del rendimiento en los entrenamientos posteriores.

En resumen, el estiramiento posterior al entrenamiento es importante para reducir el riesgo de lesiones, mantener la flexibilidad muscular, acelerar la recuperación y mejorar el rendimiento en futuros entrenamientos. Por lo tanto, es una buena idea dedicar unos minutos a estirar al final de cada entrenamiento.



El truco para hacer ejercicio en la oficina sin que nadie se dé

cuenta

Ejemplos de ejercicios de estiramiento después del ejercicio.

Aquí hay algunos ejemplos de estiramientos que puede hacer después de un entrenamiento:

Estiramiento de cuádriceps:

- Ponte de pie y sujeta una pierna por el tobillo.
- Lleva el talón hacia los glúteos y mantén la espalda recta.
- Mantenga la posición durante 20-30 segundos, luego cambie de pierna.

Para estirar los isquiotibiales:

- Siéntate en el suelo con las piernas estiradas.
- Inclínese hacia adelante desde las caderas e intente tocar los dedos de los pies.
- Mantenga la posición durante 20 a 30 segundos, sintiendo el estiramiento en la parte posterior de las piernas.

Estirar los músculos de la espalda:

- Siéntate en el suelo con las piernas estiradas.
- Cruza una pierna sobre la otra y coloca el otro pie en el suelo junto a la rodilla de la pierna cruzada.
- Gire el torso hacia el lado de la pierna cruzada y coloque el codo opuesto en la parte exterior de la rodilla cruzada.
- Mantén la posición durante 20-30 segundos y repite del otro lado.

Estiramiento de los músculos del pecho:

- Párese frente a una pared o una puerta.
- Coloque su antebrazo contra la pared o el marco de la puerta con el codo a la altura del hombro.
- Gire el torso hacia el lado opuesto del brazo apoyado y sienta el estiramiento en el pecho y los hombros.
- Mantén la posición durante 20-30 segundos y repite del otro lado.

Cómo realizar correctamente los estiramientos lumbares pixabay

Cómo estirar la espalda baja

La zona lumbar es una de las zonas que más sufre a la hora de hacer ejercicio y puede provocar dolores de espalda. Por ello, merece la pena invertir un tiempo especial en la ampliación de esta zona. Aquí te contamos en detalle cómo estirar la zona lumbar:



Los mejores estiramientos lumbares para acabar con el dolor de espalda

Los estiramientos de cuello y saber cómo estirar correctamente los hombros también son importantes.

La clave para estirar bien los músculos

Recuerde, al estirar, debe ser suave y no rebotar. Mantenga una respiración uniforme y relajada con cada estiramiento. Además, adapta los ejercicios de estiramiento a tus necesidades y actividad física. Siempre es recomendable consultar a un profesional del acondicionamiento físico o a un fisioterapeuta para que le oriente de forma adecuada y segura sobre el ejercicio de estiramiento específico para usted.

Fecha de creación

mayo 2023