



¿Qué pasa si no estiras antes de entrenar?

Descripción

La actividad física es fundamental para una vida activa y saludable. No importa la actividad física que hagas, hay un aspecto a tener en cuenta: los estiramientos. Estirar los músculos es muy importante tanto antes de empezar como después de terminar. A continuación te explicamos qué pasa si no te estiras antes de hacer ejercicio y algunos ejemplos de ejercicios de estiramiento que te serán de gran utilidad.



¿Qué sucede si haces abdominales durante un minuto todos los días?

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

No estirar antes del ejercicio puede aumentar el riesgo de lesiones y disminuir el rendimiento durante el ejercicio.

Cómo estirar correctamente antes de un entrenamiento. pixabay

¿Por qué es tan importante el estiramiento previo al entrenamiento?

Prepara los músculos y previene lesiones

El estiramiento es importante para preparar los músculos y las articulaciones para el ejercicio, y así prevenir lesiones. Si no se estira antes de hacer ejercicio, sus músculos pueden estar tensos y menos

flexibles, lo que aumenta el riesgo de lesiones musculares como distensiones y desgarros.



Los siete tramos que los corredores deberían estar haciendo

Mejora la movilidad articular

Además, los estiramientos también pueden mejorar la movilidad de las articulaciones, lo que puede ayudarte a realizar mejor los ejercicios durante el ejercicio. Sin un estiramiento adecuado, puede sentirse rígido o sin rango de movimiento, lo que puede afectar negativamente su rendimiento.

Por lo tanto, es importante dedicar tiempo a los estiramientos antes de hacer ejercicio para reducir el riesgo de lesiones y mejorar el rendimiento. Un calentamiento adecuado, que incluya ejercicios de estiramiento y movilidad articular, puede ayudar a preparar el cuerpo para el entrenamiento y maximizar los beneficios del mismo.



Los mejores estiramientos lumbares para acabar con el dolor de espalda

¿Cómo me estiro antes de un entrenamiento?

Hay diferentes tipos de ejercicios de estiramiento que puede hacer antes de hacer ejercicio. La elección depende del tipo de ejercicio que quieras hacer. Estas son algunas recomendaciones generales:

estiramientos dinámicos

Estos son ejercicios que implican un movimiento activo y controlado de los músculos y las articulaciones y ayudan a preparar el cuerpo para el ejercicio.

estiramiento estático

-

Estos son los que se mantienen en una posición fija durante unos segundos y ayudan a relajar los músculos y mejorar la flexibilidad.

Recuerda que es importante hacer los ejercicios de estiramiento de forma suave y controlada sin sobrecargar los músculos y manteniendo una respiración constante. Además, si sufre una lesión o enfermedad, es recomendable consultar a un médico antes de intentar cualquier ejercicio de estiramiento.

Fecha de creación

mayo 2023