

Porqué Estirarse?

El estiramiento es una parte importante de una buena rutina de ejercicios. El estiramiento constante mejora la flexibilidad y la movilidad articular. El estiramiento ayuda a la liberación de los músculos y su estiramiento para que trabajen más eficientemente.

Beneficios del Estiramiento

- Mejora la flexibilidad y el rango de movimiento.
- Disminuye el riesgo de alguna lesión
- Disminuye el dolor después de la sesión de ejercicios
- Aumenta la circulación en varias partes del cuerpo
- Mejora los movimientos de coordinación

Consejos

- Calentar antes de estirar caminando o haciendo cualquier otro movimiento suave.
- Aumentar gradualmente el estiramiento hasta sentir que el músculo se relaja.
- Mantener cada estiramiento de 30 a 60 segundos.
- Evitar balancearse de un lado al otro para hacer su estiramiento más profundo.
- Crear una rutina. Estirar diariamente y después de cada sesión de ejercicios.
- Respire lento y rítmicamente mientras se estira.
- Evitar estirarse hasta llegar al dolor. La molestia leve es normal, pero si siente dolor debe de parar inmediatamente.

Programa de BeWise de Utah

288 North 1460 West | P.O. Box 142107
Salt Lake City, Utah 84114-2107

Oficina Principal:

(801) 538-6157

Número Gratuito para la Línea de Recursos para la Salud:

(800) 717-1811

BeWiseUtah.org

www.facebook.com/bewiseutah/



Todo ejercicio tiene riesgos y este programa de ejercicios tal como cualquier otro programa puede tener como resultado ciertas lesiones. Para reducir el riesgo de lesiones, hable con su médico antes de comenzar este programa de ejercicios.

Las recomendaciones presentadas no pretenden ser de ninguna manera una sustitución de una consulta médica. Por lo tanto el Departamento de Salud de Utah se abstiene de toda responsabilidad de y en relación con este programa. Si durante la sesión de ejercicios usted comienza a sentir debilidad, mareos, o si desarrolla molestias físicas, debe parar de inmediato y consultar a un médico.

Copias de estos materiales son posibles gracias al acuerdo de cooperación DP08-804 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades/Programa MUJERSABIA



Sesión de Ejercicios de Estiramiento

Una manera divertida y conveniente para una mejor salud y flexibilidad.

Estiramiento de las Pantorrillas

Mientras que de pie con las manos ligeramente apoyado en la parte posterior de una silla para el equilibrio, de un paso hacia atrás con la pierna derecha. Coloque el talón derecho en el piso y enderece la pierna. Mantén la pierna hacia adelante doblada. Mantenga los brazos relajados, mueva la pelvis hacia adelante para estirar la pantorrilla derecha. Mantenga la posición durante 30-60 segundos. Relájese y respire. Repita este ejercicio con la otra pierna.



Estiramiento del Tórax

Sentado en una silla abra los brazos y estire el pecho. Flexionar las manos hacia atrás para ayudar a estirarse mejor. Mantenga la posición durante 30-60 segundos. Relájese y respire.



Estiramiento del Antebrazo

Sentado en una silla, mantenga el brazo derecho con la palma hacia afuera, con la otra mano estire suavemente los dedos hacia el cuerpo. Mantenga la posición durante 30-60 segundos. Relájese y respire. Repítalo con el brazo izquierdo.



Estiramiento de los Hombros

Sentado en una silla, sostenga el codo derecho con la mano opuesta. Estire el brazo derecho sobre el pecho. Relaje el hombro derecho lejos de su oreja. Mantenga la posición durante 30-60 segundos. Relájese y respire. Repita este ejercicio con el otro brazo.

Estiramiento de la Parte Trasera de la Pierna

Sentado en el borde de una silla, extienda la pierna derecha hacia el frente e inclínese hacia adelante para estirar la parte posterior de la pierna. Mantenga la posición durante 30-60 segundos. Relájese y respire. Repita este ejercicio con la otra pierna.



Estiramiento de los Tríceps

Sentado en una silla, levante el brazo derecho hacia el techo manteniendo el codo cerca de la oreja. Ponga la mano derecha hacia la mitad de la espalda. Suavemente empuje hacia atrás el codo derecho con la mano opuesta para aumentar el estiramiento. Mantenga la posición durante 30-60 segundos. Relájese y respire. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo.

Estiramiento de las Caderas

Sentado en una silla, coloque el tobillo derecho sobre el muslo izquierdo e inclínese hacia adelante para estirar la cadera derecha. Mantenga la posición durante 30-60 segundos. Relájese y respire. Repita este ejercicio con el tobillo izquierdo.



Acondicionamiento de la Columna Vertebral

Sentado en una silla, coloque las manos sobre los muslos. Inhale largo y profundamente, mire hacia arriba, extienda la columna vertebral y abra el pecho.

Exhale lentamente y traiga el mentón/barbilla hacia su pecho, meta la barriga y redondee su espalda. Repita el ejercicio 5-10 veces en cada dirección, respirando lentamente con cada



Inclinación Hacia Adelante

Sentado en el borde de una silla, separe las piernas, exhale lentamente e inclínese hacia adelante entre sus piernas lo más que pueda. Relaje los brazos y deje que todo cuelgue hacia el suelo. Mantenga esta posición durante un par de respiraciones luego inhale y lentamente vuelva a sentarse.

Estiramiento de los Cuádriceps

Estando de pie, apoye las manos ligeramente en el respaldo de una silla para mantener el equilibrio, sujeta el pie derecho con la mano derecha. Levante el talón hacia el glúteo. Inclina la pelvis hacia adelante para aumentar el estiramiento de las caderas, mantenga la posición durante 30-60 segundos. Relájese y respire. Repita este ejercicio con el pie izquierdo.

