



Estiramiento en el hogar

¿Sabía usted que hacer estiramientos incrementa el flujo sanguíneo, aumenta los niveles de oxígeno y ayuda a llevar nutrientes a sus músculos? En pocas palabras, ¡el estiramiento hace bien! Lo único que hace falta es dedicarle unos minutos al día y decidirse a estirarse. Estas son algunas ideas para ayudarlo a comenzar y a seguir practicándolo.

- Ponga una mano debajo del codo. Levante el codo y estírelo cruzando el pecho. Cambie de brazo.
- Coloque las manos detrás de la cabeza. Comprima las escápulas juntándolas, llevando los codos tan atrás como pueda.
- Siéntese en el borde de una silla. Lleve una de las rodillas hacia el pecho. Sostenga la parte posterior del muslo con las manos y tire suavemente hacia usted. Cambie de pierna.
- Póngase de pie erguido, colocando una mano en una silla o un escritorio para aumentar la estabilidad. Estírese hacia atrás para tomarse un tobillo (o la pierna del pantalón) y llévelo hacia sus nalgas. Cambie de pierna.
- Para obtener el máximo beneficio de su estiramiento, intente sostenerlo por 15 a 30 segundos.