¿Por qué precalentar, parar gradualmente y hacer elongaciones?

Usted puede ayudar a evitar las lesiones y reducir el dolor muscular si precalienta y para gradualmente después refresqúese abajo de la actividad física. El precalentamiento prepara los músculos y el corazón para la actividad. El refrescarse abajo se retarda la frecuencia cardiaca paulatinamente y ayuda a preparar los músculos para la próxima vez que realiza actividad física.

Precalentamiento: El precalentamiento toma de 5 a 15 minutos.

1. Realice la actividad planeada, como caminar, pero a una intensidad menor (a un ritmo más lento) brevemente. Esto puede significar caminar lentamente durante unos cuantos minutos antes de acelerar.
2. Haga elongaciones moderadas por unos cuantos minutos si planea hacer algo más enérgico que caminar.

El refrescarse abajo: Dejar de hacer ejercicio paulatinamente toma de 5 a 15 minutos.

1. Para ello, continúe la actividad pero reduzca el ritmo brevemente.
2. Haga elongaciones moderadas por unos cuantos minutos para todas las actividades, entre ellas caminar.

¿Por qué precalentar, parar gradualmente y hacer elongaciones?

Hacer elongaciones es importante para precalentar e refrescarse abajo y es una de las mejores maneras de prevenir y evitar el dolor muscular, los calambres y las lesiones.

A continuación se mencionan algunas sugerencias útiles sobre cómo hacer elongaciones adecuadamente:

- Precaliente brevemente antes de hacer elongaciones, como caminar.
- Haga elongaciones en ambas direcciones (es decir, si hace elongaciones hacia la izquierda no se olvide de hacerlas hacia la derecha también).
- Evite movimientos rápidos, con sacudones. Haga elongaciones lentas y suavamentes.
- Estira hasta un punto en el que pone elongacion suave en los músculos, sin producir dolor. Cuando repita la elongación, debe poder hacerlo un poquito más profundamente sin dolor.
- Mantenga cada elongación de 10 a 30 segundos. **No** rebote.
- Repita cada elongación de 3 a 5 veces.
- Inhale y exhale lentamente. No contenga la respiración.
- Relájese, disfrute y siéntase bien consigo mismo.
- Haga elongaciones frecuentemente, si es posible todos los días.

Importante: Nunca haga elongaciones si siente dolor profundo. Si una elongación produce mucho dolor, deje de hacerla o hágala más suavemente. ¡Escuche a su cuerpo! Ejemplos de elongaciones esté disponible del el equipo médico de *MOVE!.*