¿Por Qué Hacer Calentamiento, Enfriamiento y Estiramiento?

Usted puede ayudar a prevenir las lesiones y reducir los dolores musculares haciendo calentamiento antes y enfriamiento después de la actividad física. El calentamiento prepara a los músculos y al corazón para la actividad. El enfriamiento disminuye gradualmente su ritmo cardíaco y ayuda a preparar sus músculos para la próxima vez que sea activo.

El calentamiento toma entre 5 a 15 minutos.

1. Haga su actividad planeada, como caminar, pero con una intensidad (ritmo) menor por un tiempo breve. Esto puede significar caminar lentamente durante unos minutos antes de acelerar el paso.
2. Haga unos minutos de estiramiento suave si hará algo más vigoroso que caminar.

El enfriamiento toma entre 5 a 15 minutos.

1. Para hacer el enfriamiento, continúe su actividad, pero disminuya el ritmo por un breve tiempo para bajar su ritmo cardíaco.
2. Estire todos los grupos musculares principales utilizados durante la actividad. Estirar los músculos mientras están calientes le ayudará a aumentar la flexibilidad.

Estiramiento:

El estiramiento es importante para un buen calentamiento y enfriamiento y es una de las mejores maneras de prevenir y evitar el dolor muscular, los calambres y las lesiones.

Aquí tiene algunos consejos útiles para estirarse correctamente:

- Haga un breve calentamiento antes del estiramiento, como caminar o marchar en el lugar. El estiramiento es más beneficioso cuando sus músculos están en calor.
- Estírese en ambas direcciones (es decir, si estira el lado izquierdo, no se olvide de estirar el lado derecho).
- Evite movimientos rápidos y erráticos. Estírese lentamente y suavemente.
- El estiramiento no debe ser doloroso. El estiramiento suave es lo mejor. Cuando repita el estiramiento, debe poder estirarse un poco más sin dolor.
- Sostenga cada estiramiento durante 15-60 segundos. No se rebote.
- Repita cada estiramiento 4 veces o más.
- Respira y exhale lentamente. No aguante la respiración.
- Relájese, disfrute y siéntase bien consigo mismo.
- Haga ejercicios de estiramiento a menudo, todos los días si es posible.

Importante: Nunca se estire si tiene dolor severo.
Si un estiramiento le causa dolor, deje de hacerlo, o hágalo más suavemente. Escuche a su cuerpo. Demuestras de estiramientos están disponibles con su equipo MOVE! ® .