



Estiramientos

Muchas veces nos olvidamos de esta parte tan importante que es el estiramiento.

Es recomendable hacerlo después de un breve calentamiento, de unas series de ejercicios o cuando terminemos una sesión de ejercicios, los músculos se tonifican y se relajan mejor cuando los estiramos y además algo muy importante nos evita lesiones.

Un buen estiramiento será correcto y beneficioso cuando sigamos esta progresión:

- Primero se adopta la posición del ejercicio, en una inclinación en que la musculatura se estire fácilmente.
- Permanecemos en dicha postura entre 15 y 30 segundos.
- Ahora aumentamos la tensión progresivamente, sin brusquedad ni dolor.

Respirando lenta y profundamente, luego se disminuye la tensión y se regresa a la posición inicial.

A CONTINUACIÓN OS EXPONGO UNAS TABLAS CON ESTIRAMIENTOS POST CARRERA, PREVIOS A CORRER Y ANTES DE EMPEZAR EN EL GYM.

Tabla POST CARRERA



INDIVIDUALES.





Tabla ANTES DE LA CARRERA -30 SEGUNDOS.

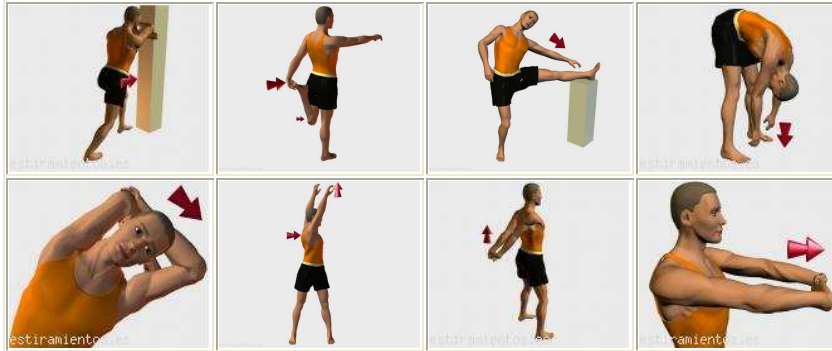


Tabla ANTES DEL GYM- 30 SEGUNDOS.

