

Reglas para estirarse con seguridad



- Primero verifique si hay lesiones (nunca te estires con una nueva lesión).
- Conoce tus límites y no los presione
- Caliéntate antes de estirarte
- Haz estiramientos dinámicos antes de tu entrenamiento
- Y estiramientos estáticos después de tu entrenamiento
- Estírate suave y lentamente
- Respira profunda y fácilmente
- Estírate solo hasta el punto de tensión (sin dolor)
- Incluye una variedad de diferentes estiramientos
- Relájate y disfruta de ser más flexible, sin dolor y sin lesiones.



Previniendo las lesiones
Recuperación de lesiones
Mejorando el Rendimiento