



Estiramientos para ANTES y DESPUÉS de correr

Los estiramientos antes y después de correr deben formar parte del calentamiento. Estos conforman una parte fundamental en la preparación física de cualquier deportista ya que son imprescindibles para **prevenir lesiones y mejorar el comportamiento del músculo**. En el blog de hoy analizaremos los beneficios de su uso, recomendaciones al momento de hacerlos y algunos ejemplos.

Recomendaciones:

 <p>1</p> <p>Antes de estirar, haz un calentamiento con actividad liviana como caminar.</p>	 <p>2</p> <p>La duración recomendada para realizar los estiramientos es de 5 a 20 minutos</p>
 <p>3</p> <p>Cuida muy bien tu postura cuando estires.</p>	 <p>4</p> <p>Realizar los entrenamientos de manera lenta y relajada.</p>
 <p>5</p> <p>Los estiramientos no deben pasar por el dolor.</p>	 <p>6</p> <p>La respiración es un factor fundamental.</p>
 <p>7</p> <p>Incorpora movimiento a tus ejercicios de estiramiento.</p>	 <p>8</p> <p>Debes estirar para que tu músculo se relaje.</p>

Ejemplos de estiramientos para ANTES de correr:

Una rutina de calentamiento mediante un **estiramiento dinámico** hará que tus músculos estén más descansados.

Puedes realizar **1 o 2 series** por cada grupo muscular (las pantorrillas, los muslos, las caderas, la región lumbar, el cuello y los hombros) entre **10 a 15 repeticiones** por serie.

- **Rotaciones:** Como su propio nombre indica, consiste en rotar una zona determinada del cuerpo. Se puede aplicar al cuello, hombros, tobillos, rodillas o tronco.
- **Tocar la punta de los pies con las manos:** Este otro ejercicio se basa en adelantar de manera alterna los pies y tocar la punta con la mano contraria.
- **Rodillas al pecho:** Si queremos subir de intensidad, podemos optar por llevar las rodillas al pecho. Este ejercicio se puede ejecutar dando saltos o simplemente elevando las rodillas sin impacto.



Ejemplos de estiramientos para DESPUÉS de correr:

Una rutina de **estiramiento estático** da comienzo al proceso de recuperación. Estirar para enfriar los músculos relaja el cuerpo y la mente. **Este proceso ayuda y acelera la recuperación post-entrenamiento.**

- **Estiramiento de Cuádriceps:** Estando de pie o apoyado contra una pared, levanta hacia atrás la pierna y sujeta la puntera del pie a la altura del glúteo. Ahora tira de él y aguanta unos segundos. **Recuerda mantener cadera adelantada y contraer la musculatura del abdomen.**
- **Estiramiento de Caderas:** Primero estira los flexores de la cadera. Debes avanzar una pierna hacia adelante en ángulo recto y retrasar la otra extendida. **Apoya tus manos sobre la pierna extendida para generar mayor tensión y mantén el tronco lo más erguido posible,** sin inclinarte hacia adelante.
- **Estiramiento de Lumbares y Espalda:** Colócate de pie y flexiona las piernas a la vez que encorvas la espalda hacia atrás, inclina tu cabeza hacia adelante y extiende los brazos. Para ejercer mayor presión agarra tus manos e intenta estirarlas lo máximo que puedas. **Realiza varias repeticiones a ritmo pausado.**

Recuperado de: <https://escueladerunning.com/estiramientos-terminar-correr/>



BENEFICIOS de los estiramientos:

- Reducen la tensión muscular y **relajan el cuerpo**.
- **Contribuyen a la coordinación** permitiendo un movimiento más libre y fácil.
- **Aumentan** la extensión de los movimientos.
- **Previenen lesiones.**
- Desarrollan conciencia corporal, ya que mientras estiras las diferentes partes del cuerpo te concentras en ellas. **Te conoces a ti mismo.**
- **Facilita la circulación.**

Recuperado de: www.fisioterapia-online.com