

# RUTINA DE ESTIRAMIENTOS.

Ing. Agustín Alarcón Arce. Músculos y Nutrición. Año 5. #24. Pág. 15.

Los estiramientos son muy importantes antes y después de entrenar, ayudan a mejorar la circulación y recuperación sin sufrir desgarres. Se pueden realizar también durante el entreno en los descansos:

Empezar con 10 a 30 segundos debe ser fácil y sin dolor.

Reglas básicas del estiramiento:

- Suave y con control
- No forzarse.
- No sufrir.
- Relajarse.
- Respiración suave, rítmica, no aguantar la respiración.
- Mantener únicamente los estiramientos que sean agradables.

La mecánica es como sigue: Calentar 5 minutos de un ejercicio aeróbico que involucre todas las partes del cuerpo, ahora si proceder con los siguientes ejercicios de estiramiento:

