

¿QUÉ ES EL ESTIRAMIENTO DINÁMICO?



El estiramiento dinámico se basa en el movimiento. Con frecuencia lo usamos como un calentamiento de 5 a 10 minutos antes de la actividad física.

Durante el estiramiento dinámico, tu cuerpo aumenta la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y la frecuencia respiratoria.

Prueba cada uno de los siguientes estiramientos dinámicos por 1 minuto. ¡A ver cómo te sientes después!

Beneficios del estiramiento dinámico:

- Mejor rendimiento
- Menor riesgo de lesiones
- Mejor tiempo de reacción
- Da tiempo de establecer un objetivo para el día



¿QUÉ ES EL ESTIRAMIENTO ESTÁTICO?



El estiramiento estático es estirarse y mantener esa postura. Con frecuencia lo usamos como un enfriamiento de 5 a 10 minutos después de la actividad física.

Durante el estiramiento estático, tu cuerpo regresa su frecuencia cardíaca, temperatura corporal y frecuencia respiratoria a sus niveles de reposo.

Prueba cada uno de los siguientes estiramientos estáticos por 1 minuto. ¡A ver cómo te sientes después!

Beneficios del estiramiento estático:

- Eliminación del ácido láctico
- Prevención del dolor muscular
- Regreso gradual a los niveles de reposo
- Da tiempo para reflexionar en lo logrado

