

La Clínica Rozalén explica cómo y cuánto hay que estirar

Hacer ejercicio es una de las mejores maneras de evitar el estrés y sentirnos bien en el cuerpo, y el estiramiento es parte esencial del entrenamiento, ya que permite recuperarnos y volver de manera progresiva al reposo. En ocasiones la falta de tiempo y las prisas tientan a saltarse este paso, pero hay que recordar. El entrenamiento no termina, hasta que no se estira. Clínica Rozalén, expertos en rehabilitación y fisioterapia, cuentan cómo y cuánto hay que estirar

Estirar trae consigo múltiples beneficios como son el incremento de la flexibilidad, reducir el riesgo de lesiones, disminuir la tensión muscular y mejorar el rendimiento en el próximo entrenamiento.

Estirar todos los días, con una intensidad moderada e incrementándose, por las mañanas y las noches, aunque no se haya realizado actividad física, ayuda a mejorar la movilidad y aumentar el flujo sanguíneo.

No se debe estirar inmediatamente después de hacer ejercicio, hay que esperar a que el músculo se enfríe un poco, ya que el ácido láctico que causa la fatiga de los músculos (agujetas) se degrada mejor.

Al realizar estiramientos estáticos, no hay un tiempo determinado. Hay que llegar al límite de la molestia, pero sin llegar a sentirla. Nunca se debería sentir dolor al realizar estiramientos.

Los estiramientos deberían realizarse siempre con repeticiones (no confundir con rebotes) y con intervalos de descanso para obtener los mejores resultados.

Hombros y escápulas: primero realizar movimientos hacia atrás y hacia adelante, y después arriba y abajo, tres repeticiones con descansos.

Cuello: para estirar esta zona lo mejor es, sentarse sobre una mano y utilizar la otra para estirar el cuello hacia el lateral.

Zona lumbar: para este estiramiento hay que tumbarse sobre la espalda y llevar las rodillas al pecho, en postura de embrión. Para estirar los costados hay que permanecer tumbado, pero con las rodillas en 90°.

Músculo piramidal o piriforme: primero hay que sentarse con las piernas y la espalda estiradas, después llevar un pie por encima de la rodilla contraria y sujetar con las manos.

Pantorrillas: de frente a una silla o pared de apoyo, colocar una pierna delante de la otra (la de enfrente ligeramente flexionada), mantener los talones en el suelo mientras llevas el cuerpo al punto de apoyo, dejando la rodilla que está detrás estirada.

Siempre hay que tener en cuenta el historial de lesiones y/o cirugías de cada persona, para elegir los estiramientos adecuados. Lo mejor es consultar con un profesional que aconseje de manera personalizada.

Acerca de las Clínicas Rozalén

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 4 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

UNIDAD DE SUELO PÉLVICO c/Fernán Gonzalez 15, bajo izqda. / 915 04 44 11

Unidad de Suelo Pélvico Dr. Rozalén en Facebook

CLÍNICA ROZALEN

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid
Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid
Tfno.: 914 65 84 64 ? Fax.: 915742228

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid
Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Corral de Almaguer 13, 28051 Madrid
Tfno.: 915 04 44 11

Datos de contacto:

Clínica Rozalén
918763496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>