

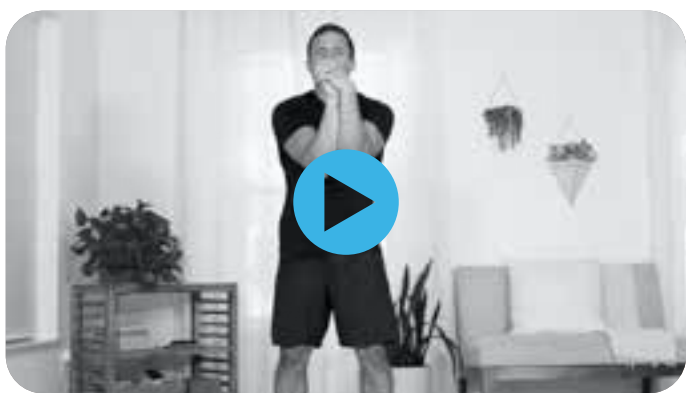
Elongaciones para mejorar el cuerpo y la mente



Los ejercicios de elongación pueden parecer sencillos, pero le dan tiempo para moverse, respirar y pensar.

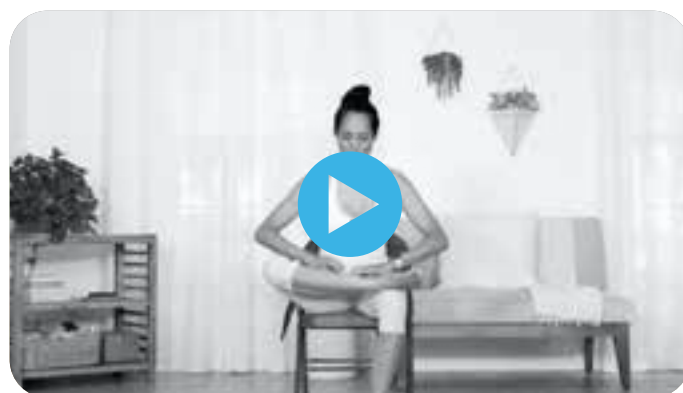
Alivian la tensión física en forma directa y ayudan a reducir los niveles de adrenalina y cortisol, para que pueda pensar, recordar y resolver problemas con mayor facilidad.

Realice estos sencillos ejercicios de elongación, y le sugerimos que los incluya en su rutina de movimiento semanal para obtener los mejores resultados. Es importante tener en cuenta que, si tiene una lesión en la muñeca o cualquier dolor o molestia, debe consultar a un médico o entrenador de ejercicio físico antes de iniciar cualquier programa de elongación o ejercicio.



Elongación sencilla de muñeca

Todos pasamos gran parte del día utilizando las manos, ya sea para hacer nuestro trabajo, teclear o conducir. Las elongaciones de muñeca son esenciales para mantener las muñecas sanas y prevenir lesiones. Las muñecas son articulaciones complejas y, si no se estiran con regularidad, pueden volverse tensas y débiles, lo que podría provocar dolor, molestias y reducción de la amplitud de movimiento.



Caderas felices

Incorporar ejercicios de elongación de cadera a su rutina puede brindarle múltiples beneficios, desde la reducción del dolor y las molestias hasta la mejora del rendimiento deportivo. Pero ¿cómo comenzar? Acompáñenos en una serie de ejercicios de elongación de cadera perfectos para principiantes. Gracias a sus instrucciones claras y consejos útiles, podrá elongar con seguridad y eficacia, y empezar a cosechar los beneficios de un cuerpo más sano y flexible.