

# Desafío de 30 días de estiramientos



¿Tiene los músculos isquiotibiales tensos? ¿Dolor de espalda? ¿Rigidez en el cuello? Los ejercicios de estiramientos pueden ayudar. Una rutina periódica de estiramientos alivia los dolores musculares y afloja la rigidez y, además, mejora el rango de movimiento, lo cual le permitirá mantenerse ágil y flexible a medida que envejece.

La misión de este reto es simple: tratar de **estirar durante al menos 5 minutos** cada día durante 30 días seguidos. No se preocupe si olvida hacerlo un día, simplemente practique el hábito de estirar todos los días que pueda.

Empecemos.

Marque todos los días en los que estiró durante al menos 5 minutos. Haga clic en las casillas del lado izquierdo de cada día o imprima esta guía y complétela a mano.



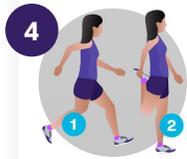
Si padece alguna limitación o problema de salud, **consulte a su proveedor de atención médica** antes de hacer más actividad o probar nuevos ejercicios. Una vez que tenga el visto bueno, o en caso de no tener ninguna limitación, comience el desafío con **estiramientos suaves en el suelo** para todo el cuerpo.



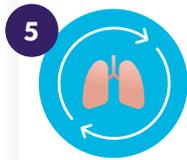
**Mito:** "Debería estirar hasta sentir dolor. ¡Sin dolor no hay recompensa!". **Realidad:** el dolor es la forma que tiene el cuerpo de decirnos que algo no está bien. Debemos evitar los estiramientos con rebotes, y mantener la postura hasta sentir una ligera incomodidad, pero no hasta el punto de sentir dolor. Tenga esto en cuenta en su práctica de hoy.



¿**Por qué** debería estirar con más frecuencia? Estirar **previene lesiones** al momento del ejercicio y libera los músculos para que resistan la actividad. Muchas personas sienten que **estirar es una buena práctica antiestrés**. Además, estirar **mantiene la movilidad del cuerpo**, lo cual es muy importante a medida que envejecemos. Recuerde esto mientras estira el día de hoy.



**Mito:** "¿No debería estirar antes de hacer ejercicio?" **Realidad:** los músculos están más preparados para estirarse cuando se han calentado. Al igual que una banda elástica, si está fría, está más tensa. Así que **incorpore una rutina de estiramientos después de hacer ejercicio**.



Cuando estire hoy, recuerde respirar en todo momento. No contenga la respiración. Hasta puede usarla para ayudar a marcar el tiempo. **Mantenga cada estiramiento durante 5-10 respiraciones largas.**



Hoy, enfóquese en **tocarse los dedos de los pies**. Póngase de pie, doble ligeramente las rodillas e incline el torso hacia el suelo, flexionándose desde las caderas. No se preocupe si todavía no puede tocarse los dedos de los pies, solo estire hasta donde pueda, sin sentir dolor. Mantenga la postura y sienta los músculos estirarse.

# Desafío de 30 días de estiramientos



7 ¿Hay días que se olvida de estirar? **Programe un recordatorio** en su teléfono. Considérelo como una cita importante a la que no puede faltar. Solo 5 minutos de estiramientos pueden aportarle grandes beneficios.



8 Si tiene problemas de rigidez en la parte baja de la espalda, puede probar este estiramiento alternativo fácil y de bajo impacto. Eche un vistazo a nuestro **video de la postura del vaca-gato** e intente hacerla.



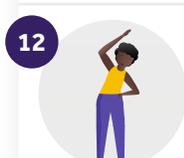
9 **Primero que todo, ¿cuál es la causa de la rigidez muscular?** Hacer demasiado ejercicio, estar sentado mucho tiempo y dormir en un colchón incómodo pueden provocar dolores y rigidez. Estirar cada día puede ayudar a prevenir esos dolores e incluso a aliviarlos en el momento.



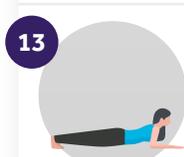
10 Estirar será cada día más fácil si **agrega estiramientos a sus rutinas diarias**. Pruebe estirar suavemente el cuello de lado a lado en la ducha, sujétese un tobillo hacia atrás y flexione la rodilla para estirar el muslo mientras se cepilla los dientes con la otra mano, por ejemplo.



11 Hoy varíe un poco hoy la rutina y estire los **músculos torácicos**. Apoye la palma izquierda en la esquina de una pared, levántela justo por encima del nivel de la cabeza y gire apenas la cadera hacia la derecha. Debería sentir el estiramiento justo en el músculo pectoral.



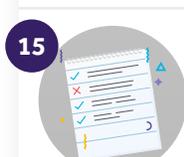
12 Cuando pensamos en flexibilidad, solemos olvidar las **partes laterales de nuestro torso**. Pero estirarse hacia la izquierda o hacia la derecha ayuda mucho a abrir esa zona, ¡y se siente muy bien! Párese de manera erguida, con los pies separados al ancho de los hombros, con la mano izquierda en la cadera izquierda. Estire el brazo derecho sobre la cabeza hacia la izquierda. Mantenga esa postura durante 5-10 respiraciones y luego repítalo hacia el otro lado.



13 ¿Le cuesta hacerse un tiempo para estirar? Pruebe hacerlo antes de acostarse. Esta **rutina de estiramientos a la hora de acostarse** puede ayudar a relajar el cuerpo y prepararlo para un descanso reparador.



14 ¿Cómo se siente al estirar? Probemos algo. **Escriba** cómo se siente, mental y físicamente, antes de la sesión de estiramientos de hoy. Luego, comience con los estiramientos, y, al finalizar, escriba cómo se siente ahora. ¡Sus respuestas podrían sorprenderle!



15 ¡Solo le queda medio camino del reto! Buen trabajo. ¿Qué le ha funcionado hasta ahora? **Tome nota** de las tácticas y los estiramientos que le han funcionado mejor y siga trabajando en ellos.

# Desafío de 30 días de estiramientos



16



Si está perdiendo el entusiasmo, **busque un compañero de estiramientos**. Hacer este reto con un amigo, familiar o compañero de trabajo puede ayudarle a mantener la motivación y a cumplir sus metas.

17



Evite la rigidez muscular **tomando descansos activos del tiempo que pasa sentado**. Pruebe estirar mientras mira sus programas favoritos y, si trabaja en un escritorio, haga una pausa para estirar un par de minutos cada hora.

18



¡Estire la espalda, los hombros, los brazos y los isquiotibiales a la vez! La **postura del perro boca abajo** es un clásico del yoga y una poderosa manera de fortalecer la parte superior del cuerpo. Mire cómo hacerla en [este video](#).

19



Este es un ejercicio divertido: **hoy estire las pantorrillas**. Apoye la almohadilla del pie contra una pared con el talón en el suelo. Mantenga el otro pie firme en el suelo detrás de usted. Estire la pierna de adelante e inclínese lentamente hacia adelante hasta que sienta que se estira el músculo de la pantorrilla. Luego repita con la otra pierna.

20



No espere hasta sentir rigidez y dolor para estirar. **No deje de estirar ni en los días en los que se siente relajado y con energía**; así evitará que se generen tensiones y lo ayudará a ser constante con su nuevo hábito.

21



¿Listo para pasar al siguiente nivel? Estirar con **bandas elásticas** es útil para que las articulaciones se abran aún más. Considere comprar algunas bandas de diferentes tamaños para diferentes estiramientos y empiece de a poco.

22



¡**La postura de la rana** es excelente para abrir la cadera! Apoye las manos y las rodillas en el suelo y separe las rodillas pasando el nivel de la cadera. Sepárelas hasta que sienta un buen estiramiento, pero sin dolor.

23



Si siente tensión constante en las caderas o dolor de espalda, **revise las sillas que utiliza**. Considere reemplazarlas por otras que permitan mantener una mejor postura, o simplemente coloque una almohada ergonómica para tener un mejor soporte.

24



**El estiramiento activo** implica usar solamente los músculos para estirar (como levantar los brazos por encima de la cabeza para estirar la espalda), mientras que en el estiramiento pasivo se utiliza una fuerza externa (como sujetar una pared para estirar el pecho). ¡Ambos tipos de estiramientos sirven! Pruébelos en su práctica de hoy.

# Desafío de 30 días de estiramientos



25



¿Sabía que puede estirar los **músculos del antebrazo**? Sostenga el brazo derecho estirado, con la palma hacia arriba, y doble la mano hacia abajo desde la muñeca, de modo que la palma derecha apunte hacia afuera. Con su mano izquierda empuje suavemente los dedos de la mano derecha hacia abajo y hacia atrás. Debería sentir un estiramiento en el antebrazo entre la muñeca y el codo. Repítalo con el otro brazo.

26



Algunas personas notan que pueden estirarse más si su cuerpo está caliente, como después de tomar un baño caliente o usar una sauna. Pero se tiende a entusiasmarse demasiado y estirar de más. Si su temperatura corporal es más alta de lo habitual, **asegúrese de no estirar demasiado**.

27



Consejo profesional: **estire primero los grupos musculares más grandes**, como la espalda, las piernas, la parte delantera del torso, etc. Después pase a los grupos musculares más pequeños y específicos, como los bíceps, los músculos del cuello, las pantorrillas, etc.

28



No descuide esas áreas difíciles de alcanzar. Estire la parte posterior de las **escápulas** sosteniendo un bastón o barra resistente con ambas manos. Mantenga los pies firmes en el suelo, luego lentamente inclínese hacia atrás, curvando la columna hacia afuera, mientras sostiene el bastón.

29



¡Ya casi terminal! Estírese hasta la línea de meta con otra pausa de 5 minutos de estiramientos. Luego, ¡elabore un plan para **recompensarse** por haber superado este reto! Las recompensas saludables pueden incluir nuevos elementos para ejercitarse, un baño de burbujas relajante, ver una película de estreno, cualquier cosa que le de alegría y sea compatible con sus objetivos de salud.

30



Ha llegado al final del reto. ¡Felicitaciones! **Registre en una lista** las tácticas que le funcionaron para hacer los estiramientos. Siga poniéndolas en práctica para estirar más, mantenerse flexible y ampliar aún más su rango de movimiento.

Visite [Teladoc.com](https://www.teladoc.com)

Llame al **1-800-TELADOC (835-2362)** | Descargue la aplicación

