



GYM Y ESCUELA DE FITNESS
WWW.ESPACIOFITNESS.NET

Luego de Realizar tu Rutina Acordate de Estirar!

**¿POR QUE HAY QUE HACER ESTIRAMIENTOS?
¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE ESTIRAR?**

- Evitan las contracturas musculares, las lesiones y problemas de espalda.
- Reducen el dolor muscular después de entrenar.
- Facilitan la recuperación, haciendo que los músculos recuperen antes.
- Aumentan el rango de nuestros movimientos y la coordinación.
- Aumentan la ganancia de fuerza, hacen que nuestros músculos sean más fuertes. Esto es debido al aumento del rango de movimiento.
 - Mejoran la postura.
 - Proporcionan relajación física y mental.