

woman

madame
FIGARO

GRUPO ZETA

Nº 349 octubre 2021
4,99 € Canarias 5,15 €
woman.es

**DULCES
SUEÑOS**
Los últimos
métodos
y terapias para
DORMIR BIEN

**TOTAL
LOOKS**
para la
RENTRÉE

CAMISA DENIM+VAQUERO
CONJUNTO DE PUNTO
TRAJE MINIFALDA (Y PANTALÓN)

+ **BOLSOS *it***
del OTOÑO

En portada
LUCÍA LÓPEZ

BLANCA SUÁREZ * ÓSCAR CASAS * ICÍAR BOLLAIN * LUIS TOSAR * TERESA HELBIG...



FRANCE 6,95 € UK & I. ITALY 6,20 € LUXEMBOURG 4,70 € THE NETHERLANDS 5,90 € USA & CANADA \$ 7,99 GERMANY 8,20 € SWITZERLAND 10,75 BELGIUM 5,60 €

Beneficios y errores

ESTIRAMIENTOS *en casa*

Tienen un gran impacto en nuestra salud, no solo para mantener los músculos flexibles y fuertes, sino para mejorar el estado mental y reducir obesidad.

que estamos implicando, para así darnos cuenta de si podemos llegar un poco más lejos, esto ayudará a coger flexibilidad», dice Sara Álvarez, fundadora y creadora del método Reto 48, que también destaca la importancia de hacerlo bien. «Muchas veces realizamos movimientos bruscos, repetitivos, que pueden causar daño, por eso es importante aprender con un especialista», advierte Inma. «La presión debe ser suave pero que se sienta, y mantenida por varios segundos», aconseja Sara. Por ejemplo, para estirar el cuello, Inma aconseja, «sentada o de pie, con la barbilla ligeramente hacia abajo y las manos apoyadas en la frente, empujar con la cabeza hacia adelante mientras tus manos intentan evitar el movimiento. Aguantar unos 5-10 segundos». Para la espalda, «realizar la postura del gato, en cuadrupedia, con las manos separadas a la altura de caderas, arquear la columna de arriba a abajo, relajando el cuello, aguantar 5 seg. y arquearla en dirección opuesta, hacia abajo, estirando el cuello al techo otros 5 seg. Repetir 5 veces». Para los hombros, Sara recomienda «estirar los brazos hacia arriba, con las palmas de las manos entrelazadas hacia el techo y aguantar 10 seg., con la cara al frente. Repetir 3 veces».

«El estiramiento es el alargamiento del músculo más allá de la longitud que tiene en su posición de reposo. Son ejercicios que entrenan la musculatura para mejorar su rango de movilidad, elasticidad, flexibilidad», explica Inma Blanquer, directora de Assari. Y tiene un impacto directo en el bienestar, «reduce la tensión y relaja el cuerpo, aumenta la movilidad, desarrolla conciencia corporal, es fundamental para mejorar nuestra postura y mejora la capacidad de recuperación después de un esfuerzo», señala. Aunque no dispongamos de demasiado tiempo, bastan 15 minutos diarios, dependiendo de qué zona queramos estirar. Es importante también la concentración, poner atención en los músculos

“Todos debemos aprender a estirar la musculatura, del deportista al que trabaja frente a un ordenador o en casa. Nos ayuda a mantener el cuerpo en condiciones óptimas.”

Inma Blanquer, directora de Assari

