



GUÍA
COMPLETA DE
ESTIRAMIENTOS
PARA PREVENIR LESIONES

“EL DOLOR NO TE DEFINE, TU RESISTENCIA SÍ.”
¡Sigue moviéndote y alcanza tus objetivos!

El deporte y la actividad física son pilares fundamentales para una vida saludable. Sin embargo, sin una preparación adecuada, el ejercicio puede provocar lesiones musculares y articulares que afectan el rendimiento y la calidad de vida.

Esta guía te enseñará cómo **estirar correctamente** para prevenir lesiones y mejorar tu movilidad. Además, conocerás los beneficios de usar **“Hot & Cold Sport” de Cann&Bis**, una crema con **CBD** diseñada para optimizar la recuperación muscular y aliviar el dolor después del ejercicio.



CAPÍTULO 1

Conceptos Básicos sobre Estiramientos

**ANTES DE PROFUNDIZAR EN CADA EJERCICIO,
ES ESENCIAL COMPRENDER LOS TIPOS DE
ESTIRAMIENTOS Y CUÁNDO APLICARLOS.**

TIPOS DE ESTIRAMIENTOS

1. Estático 🧘

- Mantener una posición sin moverse por 20-30 segundos.
- Ideal para después del ejercicio.

2. Dinámico 🏃

- Movimientos controlados que preparan el cuerpo para la actividad.
- Se realizan antes del ejercicio.

3. Balístico ⚡

- Movimientos rápidos con rebotes.
- Solo recomendado para atletas avanzados.

4. PNF (Facilitación Neuromuscular Propioceptiva) 🔄

- Alterna contracción y relajación muscular para mejorar la flexibilidad.

DIFERENCIAS ENTRE ESTIRAMIENTO DINÁMICO Y ESTÁTICO

- **Estiramiento Dinámico:** Implica movimientos controlados que preparan los músculos y articulaciones para la actividad física. Se realizan antes del ejercicio para aumentar la temperatura muscular y mejorar el rango de movimiento.
- **Estiramiento Estático:** Consiste en mantener una posición fija durante un período determinado para elongar el músculo. Se recomienda después del ejercicio para reducir la tensión muscular y favorecer la recuperación.

CAPÍTULO 1

Conceptos Básicos sobre Estiramientos

⚠️ PRECAUCIONES AL ESTIRAR

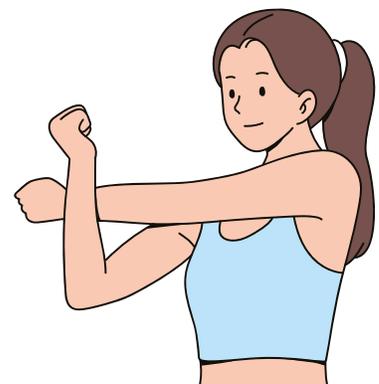
- ✓ No estires en frío.
- ✓ No hagas rebotes en los estiramientos estáticos.
- ✓ Respira profundamente mientras estiras.
- ✓ No fuerces demasiado el músculo.
- ✓ Mantener una postura adecuada.

CUÁNDO Y CÓMO REALIZAR CADA TIPO DE ESTIRAMIENTO

- **Antes del Ejercicio:** Realizar estiramientos dinámicos para preparar el cuerpo y reducir el riesgo de lesiones.
- **Después del Ejercicio:** Implementar estiramientos estáticos para relajar los músculos y disminuir la rigidez.

PRECAUCIONES PARA EVITAR LESIONES AL ESTIRAR

- No realizar rebotes durante el estiramiento.
- Mantener una postura adecuada.
- No estirar hasta el punto de dolor.
- Evitar estirar músculos lesionados sin supervisión profesional.



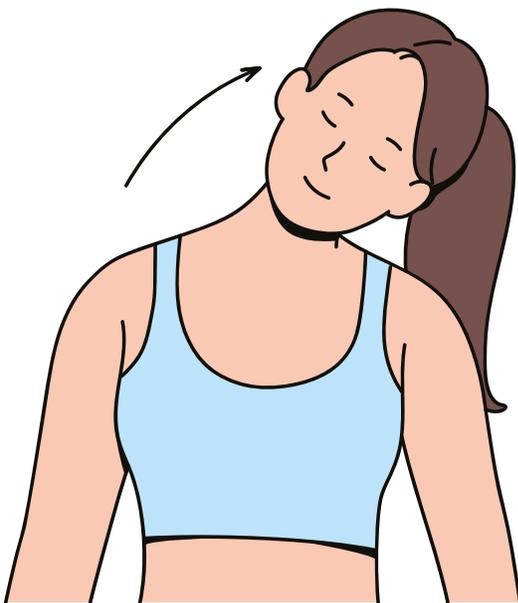
CAPÍTULO 2

Estiramientos para Diferentes Partes del Cuerpos

ESTIRAMIENTOS PARA EL CUELLO Y HOMBROS

1. INCLINACIÓN LATERAL DEL CUELLO

- **Descripción:** Sentado o de pie, inclina la cabeza hacia un lado, llevando la oreja hacia el hombro, manteniendo los hombros relajados.
- **Consejos Prácticos:** Mantén la posición durante 15-30 segundos y repite hacia el otro lado.
- **Errores Comunes a Evitar:** No levantar el hombro hacia la oreja; evitar forzar el movimiento.



2. ESTIRAMIENTO DE TRAPPECIO SUPERIOR

- **Descripción:** Con la mano derecha, sujeta la parte izquierda de la cabeza y tira suavemente hacia la derecha, manteniendo el hombro izquierdo relajado.
- **Consejos Prácticos:** Mantén la espalda recta y respira profundamente durante el estiramiento.
- **Errores Comunes a Evitar:** No girar la cabeza; el movimiento debe ser lateral.



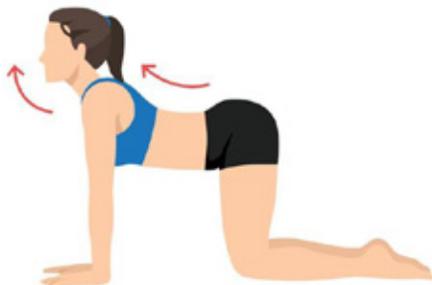
CAPÍTULO 2

Estiramientos para Diferentes Partes del Cuerpos

ESTIRAMIENTOS PARA LA ESPALDA Y COLUMNA

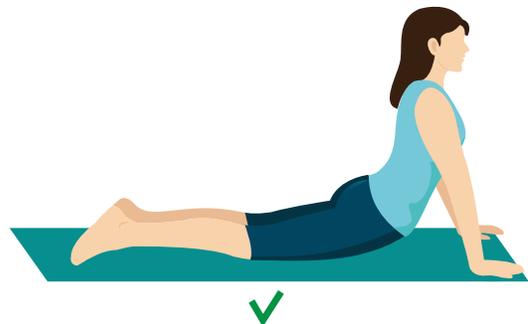
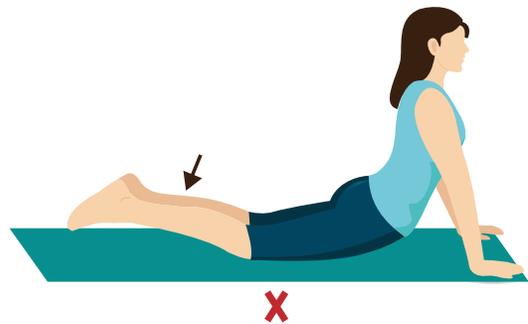
1. ESTIRAMIENTO DE GATO-VACA

- **Descripción:** En posición de cuatro apoyos, alterna entre arquear la espalda hacia arriba (posición de gato) y hundirla hacia abajo mientras levantas la cabeza (posición de vaca).
- **Consejos Prácticos:** Realiza el movimiento de forma lenta y controlada, coordinando con la respiración.
- **Errores Comunes a Evitar:** No realizar movimientos bruscos; mantener las manos alineadas con los hombros.



2. ESTIRAMIENTO DE COBRA

- **Descripción:** Acostado boca abajo, coloca las manos debajo de los hombros y empuja hacia arriba, levantando el pecho mientras mantienes las caderas en el suelo.
- **Consejos Prácticos:** Mantén los codos ligeramente flexionados y los hombros alejados de las orejas.
- **Errores Comunes a Evitar:** No forzar la extensión lumbar; subir solo hasta donde sea cómodo.



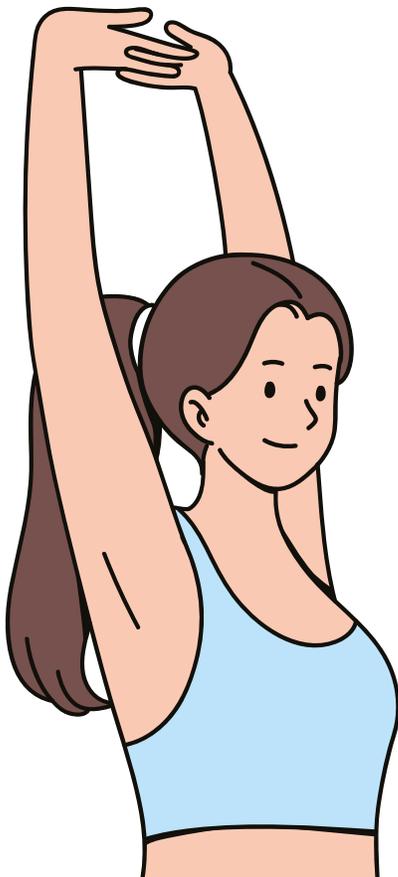
CAPÍTULO 2

Estiramientos para Diferentes Partes del Cuerpos

ESTIRAMIENTOS PARA LOS BRAZOS Y MUÑECAS

1. ESTIRAMIENTO DE BÍCEPS

- **Descripción:** De pie, entrelaza las manos detrás de la espalda y eleva los brazos hacia arriba y hacia atrás.
- **Consejos Prácticos:** Mantén los hombros hacia abajo y el pecho abierto.
- **Errores Comunes a Evitar:** No arquear la espalda; mantener una postura neutra.



2. ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE MUÑECA

- **Descripción:** Con el brazo extendido hacia adelante y la palma hacia arriba, utiliza la otra mano para tirar suavemente de los dedos hacia abajo.
- **Consejos Prácticos:** Mantén el brazo extendido sin bloquear el codo.
- **Errores Comunes a Evitar:** No aplicar demasiada presión; el estiramiento debe ser suave.

ESTIRAMIENTOS PARA LAS PIERNAS Y GLÚTEOS

1. ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

- **Descripción:** Sentado en el suelo con una pierna extendida y la otra flexionada, inclínate hacia adelante desde las caderas hacia la pierna extendida.



CAPÍTULO 3

Rutinas de Estiramiento Según el Tipo de Ejercicios

DIFERENTES ACTIVIDADES REQUIEREN DISTINTOS TIPOS DE ESTIRAMIENTOS. A CONTINUACIÓN, TE MOSTRAMOS RUTINAS RECOMENDADAS SEGÚN EL DEPORTE QUE PRACTIQUES.

PARA CORREDORES

1. **Estiramiento de isquiotibiales** (piernas estiradas, tocar dedos de los pies).
2. **Elevación de rodilla al pecho** (de pie, llevar rodilla hacia el torso)
3. **Estiramiento de pantorrillas** (contra la pared).

PARA LEVANTAMIENTO DE PESAS

1. **Rotaciones de hombros** (movimientos circulares).
2. **Estiramiento de tríceps** (mano detrás de la cabeza, empujar el codo).
3. **Estiramiento de muñecas** (flexionar muñeca con la otra mano).

PARA YOGA Y PILATES

1. **Postura del niño** (sentarse sobre los talones y estirar brazos hacia adelante).
2. **Cobra** (elevar el torso con las manos apoyadas en el suelo).
3. **Mariposa** (sentarse con las plantas de los pies juntas y presionar rodillas hacia el suelo).

PARA DEPORTES DE EQUIPO (FÚTBOL, BALONCESTO, ETC.)

1. **Estiramiento de cuádriceps** (llevar talón a los glúteos).
2. **Torsión de columna sentado.**
3. **Salto suave para activar los músculos.**

CAPÍTULO 4

Recuperación Muscular y Complementos

**EL DESCANSO Y
LA RECUPERACIÓN
SON TAN IMPORTANTES
COMO EL ENTRENAMIENTO.**

IMPORTANCIA DEL DESCANSO

- Evita el sobreentrenamiento.
- Mejora la capacidad de regeneración muscular.
- Reduce el riesgo de lesiones.



USO DE "HOT & COLD SPORT" DE CANN&BIS

1. Esta crema con **CBD** es ideal para aliviar el dolor muscular y acelerar la recuperación.
2.  Aplicar en la zona afectada después del ejercicio para maximizar sus beneficios.

