

## ¡Los estiramientos deben ser parte del calentamiento!

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:34 -

---



## ¡Los estiramientos deben ser parte del calentamiento!

Durante años ésta ha sido la opinión general pero hoy sabemos por los resultados de varias investigaciones que el músculo pierde fuerza si lo estiramos antes de entrenar. Incluso puede dañarse si lo estiramos y aún no se ha calentado correctamente. Eso sí, es aconsejable estirar el músculo después del entrenamiento. Se ha podido comprobar incluso que el estiramiento o stretching en sí no protege contra lesiones, como se pensaba antiguamente. En estudios con deportistas que nunca solían estirar sus músculos, se ha observado que éstos no han sufrido ni más ni menos lesiones que el grupo que sí solía estirar regularmente.