

# La Importancia de la **Elongación**

## **Después del Entrenamiento**

Para Jóvenes de 10 a 20 años



**FUTBOLINX360**

## ¿Por qué es importante elongar después de entrenar?

La elongación posterior al entrenamiento es fundamental en deportistas infanto juveniles. Permite relajar la musculatura, favorecer la recuperación y cuidar el cuerpo en etapas de crecimiento.

### **Beneficios principales:**

- Disminuye tensiones musculares.
- Mejora la flexibilidad y movilidad.
- Reduce el riesgo de lesiones.
- Favorece la recuperación post esfuerzo.
- Genera conciencia corporal.

### **Recomendaciones para jóvenes deportistas (10 a 20 años):**

- Realizar elongación siempre al finalizar el entrenamiento.
- Mantener cada estiramiento entre 15 y 30 segundos.
- No forzar ni sentir dolor.
- Respirar de forma controlada y relajada.
- Convertir la elongación en un hábito.

La elongación no es un complemento: es parte del entrenamiento. Cuidar el cuerpo hoy permite rendir mejor mañana.