

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.