



# Manténgase fuerte

Conserve la salud de los músculos

Una de las formas más importantes de proteger y beneficiar la salud de la masa muscular es realizar ejercicios de estiramiento con regularidad. Esto le permitirá moverse con mayor soltura y libertad, ya sea que esté caminando, corriendo, andando en bicicleta o practicando un deporte.



## CÓMO AYUDAN LOS ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos regulares pueden mejorar la flexibilidad, lo cual, con el tiempo, deriva en lo siguiente:

- Se reducen los calambres y el dolor muscular.
- Las articulaciones emplean la totalidad de su rango de movimiento.
- Mejora el desempeño durante la actividad física.

## Estírese

Los estiramientos son más que un ejercicio para calentar y enfriar los músculos. Pueden realizarse en cualquier momento y lugar.

### ANTES Y DESPUÉS DEL EJERCICIO

Los estiramientos ayudan a preparar el cuerpo para la actividad física y colaboran con el proceso de recuperación. Además, mejoran el rango de movimiento de las articulaciones y reducen el estrés.



### EN CUALQUIER MOMENTO Y EN CUALQUIER LUGAR

Intente realizar estos simples ejercicios para estirar las piernas.

#### Estiramiento de la parte frontal del muslo

- Póngase de pie junto a una pared o utilice una silla para apoyarse. Separe los pies según el ancho de los hombros.
- Flexione una rodilla de modo que el pie se dirija en dirección al glúteo.
- Tome el tobillo y empújelo hacia el glúteo todo lo que pueda.
- Sostenga el estiramiento entre 15 y 30 segundos. Repita el ejercicio de 2 a 4 veces en cada pierna.

#### Calf stretch

- Póngase de pie y apoye las manos sobre la pared. Deslice un pie hacia atrás lo más que pueda sin sentir incomodidad.
- Los dedos de los pies deben apuntar hacia adelante, con los talones apoyados en el piso y las rodillas flexionadas.
- Inclínese. Sentirá el estiramiento en la parte trasera de la pierna.
- Sostenga el estiramiento entre 15 y 30 segundos. Repita el ejercicio de 2 a 4 veces en cada pierna.

**Hable con su médico sobre formas seguras para usted de estirar los músculos y mantenerlos saludables.**

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios ofrecidos por una o más de las compañías del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

La información proporcionada por los programas de salud y bienestar de Aetna® es de referencia general. No está destinada a reemplazar el cuidado o el consejo de su médico u otro profesional de salud. Si tiene necesidades específicas de cuidado de salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Consulte B para obtener más información sobre los planes de Aetna.