# Stretching Pros and Cons Stats and Facts – Spanish



## HECHOS

1. Los estiramientos dinámicos son mejores cuando se calienta.
2. Para aumentar la amplitud de movimiento, prueba los estiramientos PNF.
3. Los estiramientos no evitan las agujetas.
4. Los estiramientos mejoran su flexibilidad.
5. Los estiramientos pueden disminuir el riesgo de lesiones.
6. Los estiramientos aumentan el flujo sanguíneo a sus músculos.
7. Estirar a lo largo del día es una buena idea.
8. Nunca hay que rebotar cuando se estira.
9. Estire por ambos lados para mantener el equilibrio.

## ESTADÍSTICAS

- Los estiramientos son beneficiosos para la salud general del cuerpo y contribuyen a reducir los trastornos musculoesqueléticos entre los empleados. Los TME son la causa de más de 600.000 lesiones y enfermedades y del 34% de las bajas laborales.
- Cientos de miles de trabajadores están sentados frente a un ordenador o un escritorio todo el día. Pero los expertos afirman que no importa dónde se esté sentado -en la oficina, en la escuela o en el vehículo; delante de un ordenador o de una pantalla de televisión-, lo más importante es el número total de horas que se pasa sentado.
- La inactividad o el sedentarismo aumentan la presión sobre los discos de la columna vertebral en un 40% más que estar de pie, según un informe de 2009 publicado en Medical News Today.
- Un estudio publicado en The Journal of Strength and Conditioning Research descubrió que los estiramientos estáticos antes de un entrenamiento reducían la fuerza de los participantes en la sentadilla en un 8,36%, y la estabilidad de la parte inferior del cuerpo en un 22,68%. Una revisión de 104 estudios descubrió que los estiramientos estáticos reducen la fuerza general de los músculos estirados en casi un 5,5%.