

Tres estiramientos para hacer antes de dormir

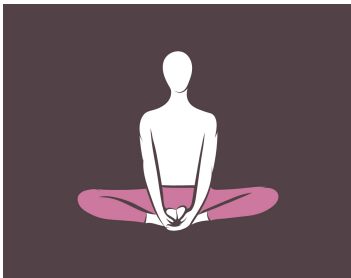
¿Tienes problemas para dormir? Los estiramientos antes de acostarse ayudan a relajar los músculos y preparan el cuerpo para el sueño. Prueba estos tres movimientos cada noche para conseguir el sueño reparador con el que sueñas.

Rodilla al pecho



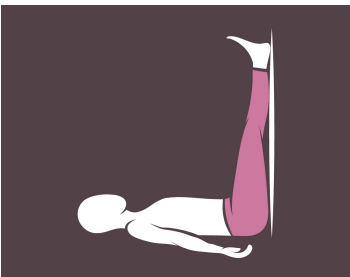
Este estiramiento no sólo ayuda a reducir ese molesto dolor de espalda baja por estar sentado en un escritorio todo el día, sino que también calma el sistema nervioso simpático para reducir el estrés. Comienza tumbándote sobre la espalda con las piernas extendidas. Con control, lleva una rodilla al pecho. Mantén la posición durante 30 segundos y suéltala lentamente. Repite el movimiento con la otra pierna.

Postura de la mariposa



Tanto si tienes las caderas tensas por hacer ejercicio o por estar sentado todo el día, la postura de la mariposa te cubre. Este movimiento estira profundamente ambas caderas al tiempo que fortalece importantes músculos que mejoran la postura. Comienza por sentarte con las piernas estiradas. Dobra lentamente las rodillas y junta las plantas de los pies. Incluso puedes intentar inclinarte ligeramente hacia delante para conseguir un estiramiento más profundo (pero recuerda mantener la columna vertebral recta). Mantén la postura durante 30 segundos y repite 3 veces.

Piernas contra la pared



Este estiramiento calmante hace circular la sangre hacia la parte superior del cuerpo, al tiempo que drena la tensión de las piernas, los pies y las caderas. Puedes hacer este movimiento incluso desde la comodidad de tu cama (y tu pijama). Empieza tumbándote de lado con las piernas apoyadas en la pared. Manteniendo las piernas rectas, gira lentamente sobre tu espalda hasta que tus piernas se extiendan verticalmente hacia la pared. Quédate aquí durante 5 minutos, respirando profundamente para que la tensión de las caderas desaparezca.