

# Yoga para corredores



## 8 posturas de yoga para después de correr

Correr provoca desequilibrios en el cuerpo debido al constante golpeteo de los pies sobre superficies duras. Los músculos se acortan, las articulaciones se estiran y los tendones se tensan, literalmente se estresan. La acumulación de este estrés es lo que a la larga causa lesiones.

El estiramiento, fortalecimiento, y las torsiones de la práctica de yoga son la cura perfecta para regresar el cuerpo a su balance natural y evitar lesiones.

A continuación encontrarás 8 posturas de yoga que puedes hacer después de tus entrenamientos. Procura mantener cada postura de 20 a 30 segundos. Si sientes que es mucho tiempo, haz 2 repeticiones cortas de 5 a 10 segundos.

