
CABEZAS EUGENIA, DA SILVA FLORENCIA, DE LOS SANTOS ANA, MACIEL YESSICA.

EJERCICIOS DE ELONGACIÓN.

Ejercicios para el adulto joven y el adulto mayor.

Haga ejercicio físico regularmente. Mejore su salud y calidad de vida.



ANTES DE COMENZAR CON UN PROGRAMA DE EJERCICIO FISICO CONSULTE CON UN PROFESIONAL. CUMPLA CON LOS CONTROLES DE SALUD REGULARMENTE.

La elongación forma parte de la sesión de entrenamiento. Puede realizarse al principio o al final de la misma. De forma activa o pasiva.

ELONGACIÓN DE CUADRICEPS.



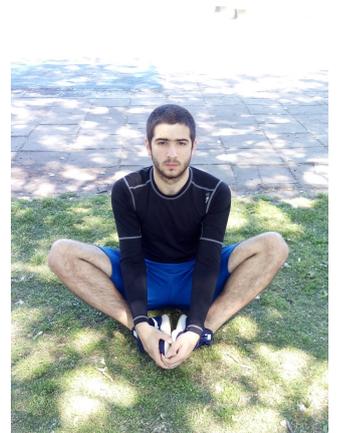
ELONGACIÓN DE GLÚTEOS.



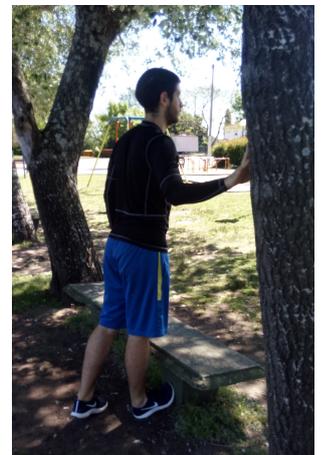
ELONGACIÓN DE POSTERIORES.



ELONGACIÓN DE ADUCTORES.



ELONGACIÓN DE GEMELOS.

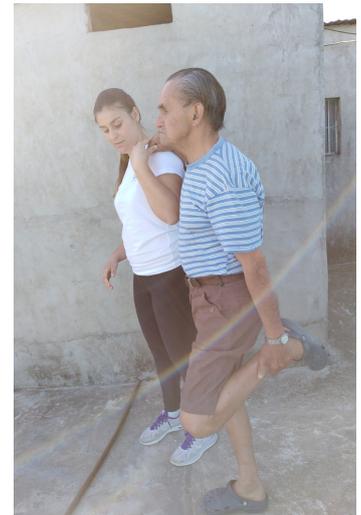


La elongación puede realizarse antes o después de la sesión de entrenamiento. Si es antes se sugiere que sea de forma activa (Pequeños rebotes) y si se hace al final se sugiere que sea pasiva (mantener el musculo estirado por 7 a 10 segundos).

Los ejercicios de estiramiento pueden mejorar su flexibilidad, le permite más libertad de movimiento para sus actividades físicas y para sus actividades diarias, tales como vestirse y alcanzar objetos en un estante.

ELONGACIÓN DE CUADRICEPS

Espalda derecha y mantenga la rodilla apuntando hacia el piso .



ELONGACIÓN DE POSTERIORES

Manteniendo la espalda recta, si no siente un estiramiento, inclínese hacia adelante desde las caderas



El estiramiento no debe sentirse incómodo

ELONGACIÓN DE PANTORRILLAS

Doble un poco la rodilla hasta que sienta un estiramiento en el músculo de la pantorrilla

