

Estiramientos

Escrito por admin

Sábado, 16 de Abril de 2011 09:04 - Actualizado Sábado, 16 de Julio de 2011 11:36



Los estiramientos son técnicas basadas en el incremento de la movilidad por medio de la elongación de los músculos acortados y de los tejidos conectivos adyacentes (tendones).

La finalidad del estiramiento es dar elasticidad al sistema músculo-tendinoso.

Cuando la movilidad está limitada se dificulta el desarrollo de la fuerza, de la coordinación, así como de la velocidad y resistencia, existiendo además mayor riesgo de lesión y de dolores tanto musculares como articulares.