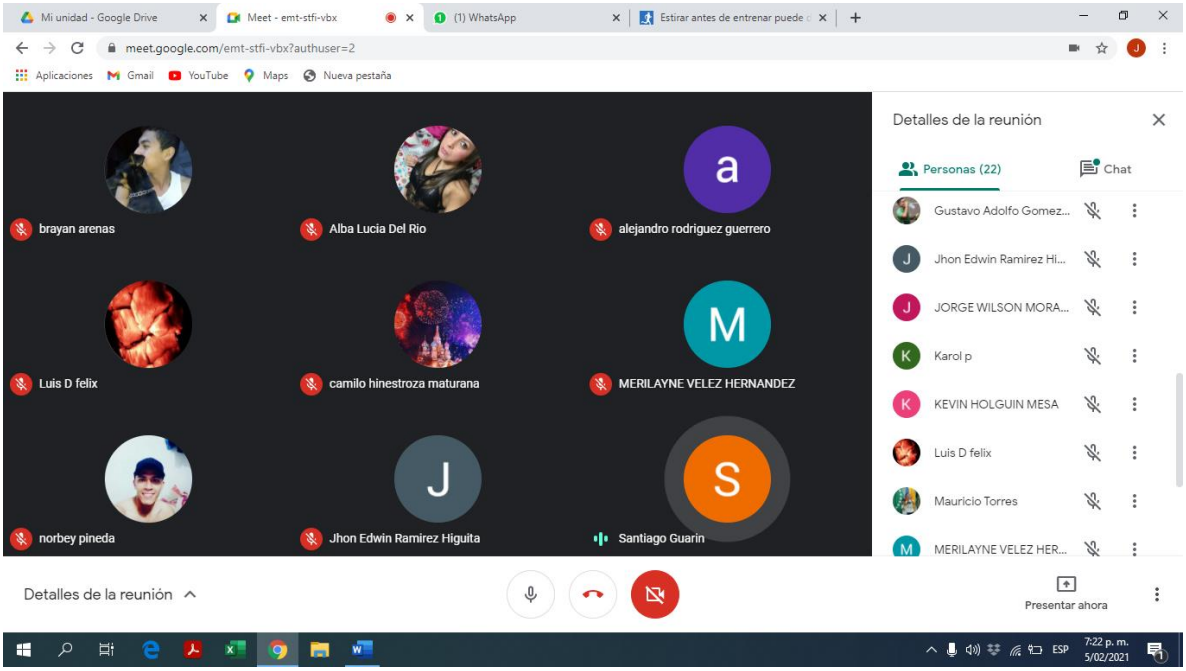
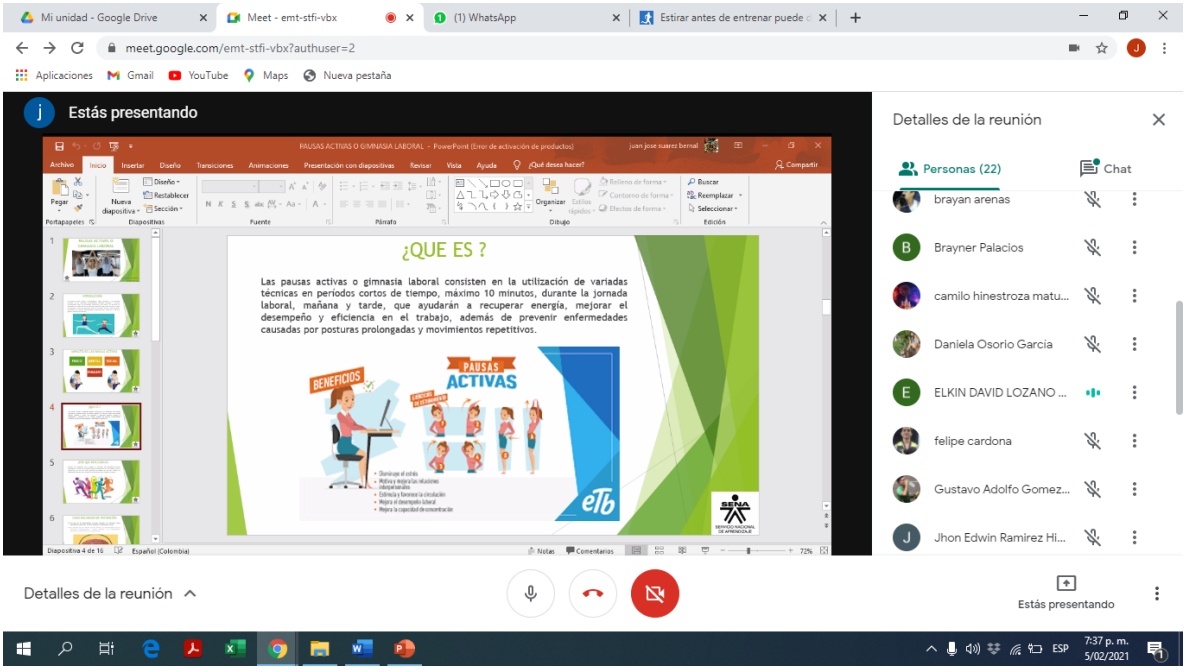
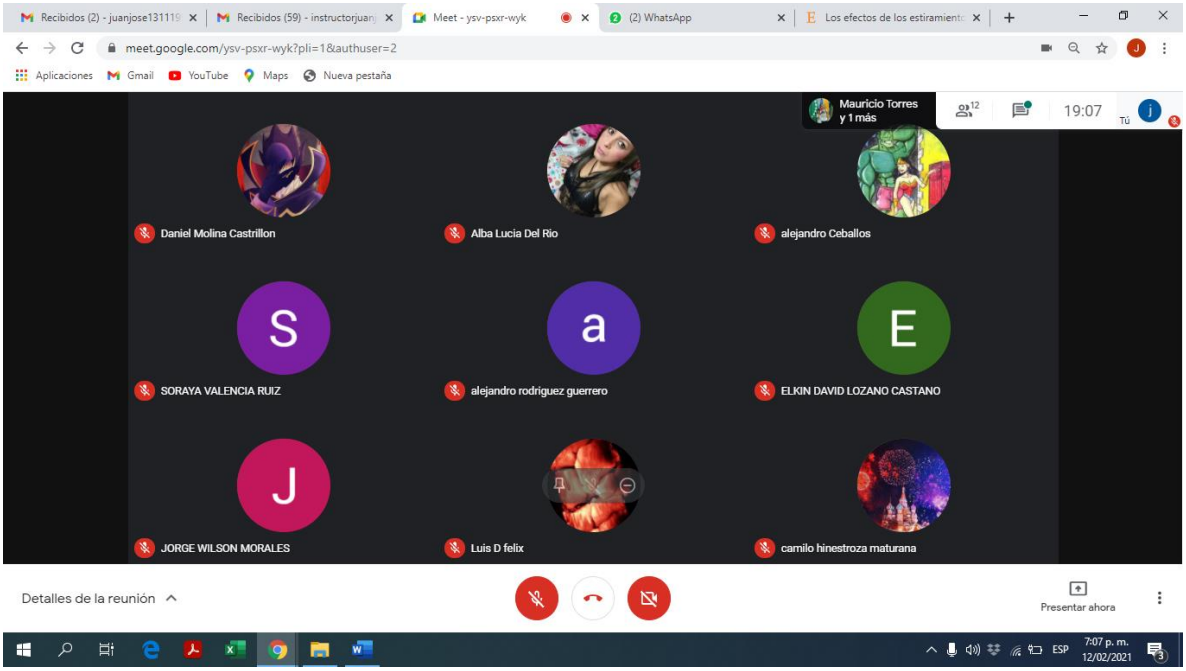
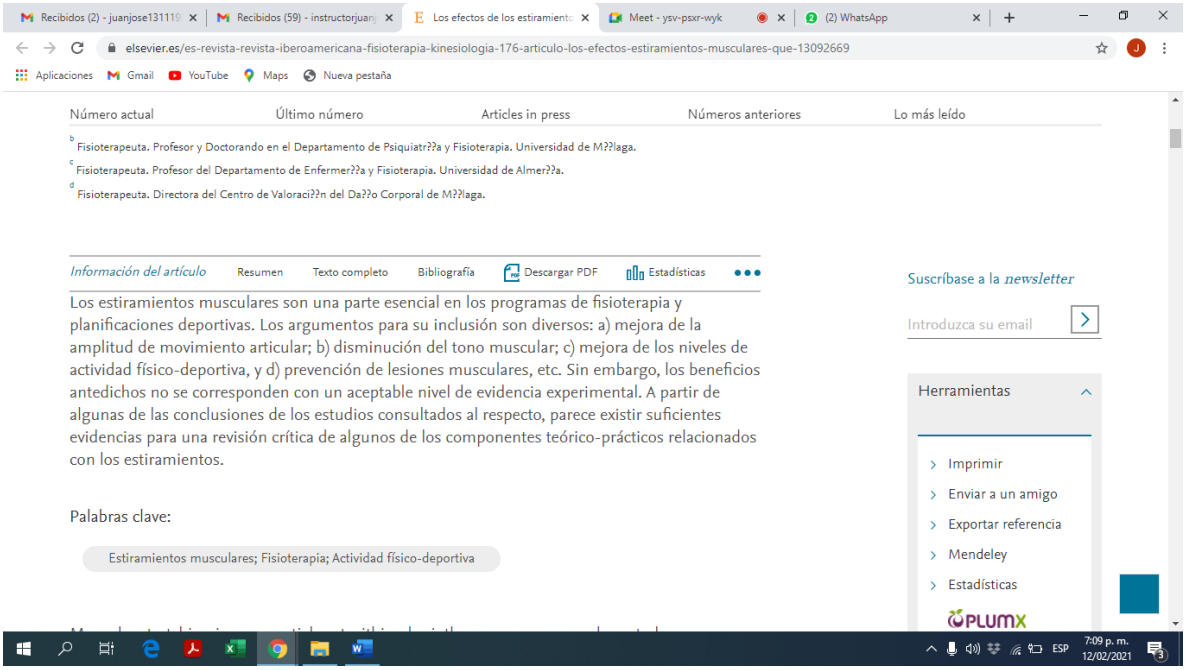
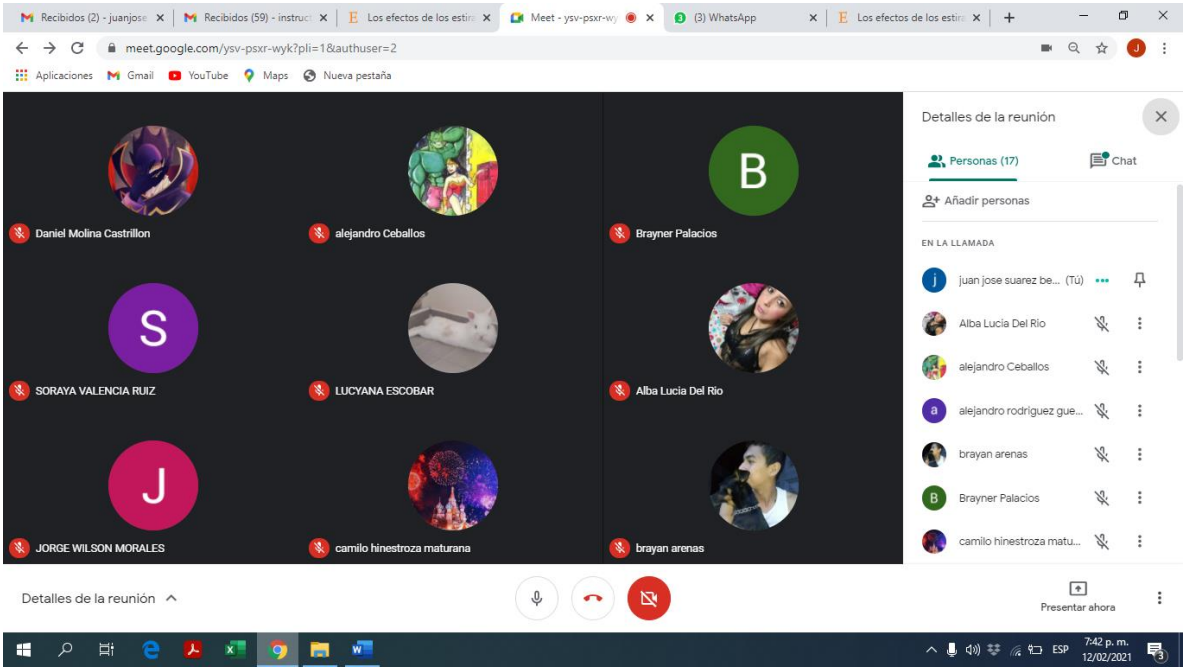
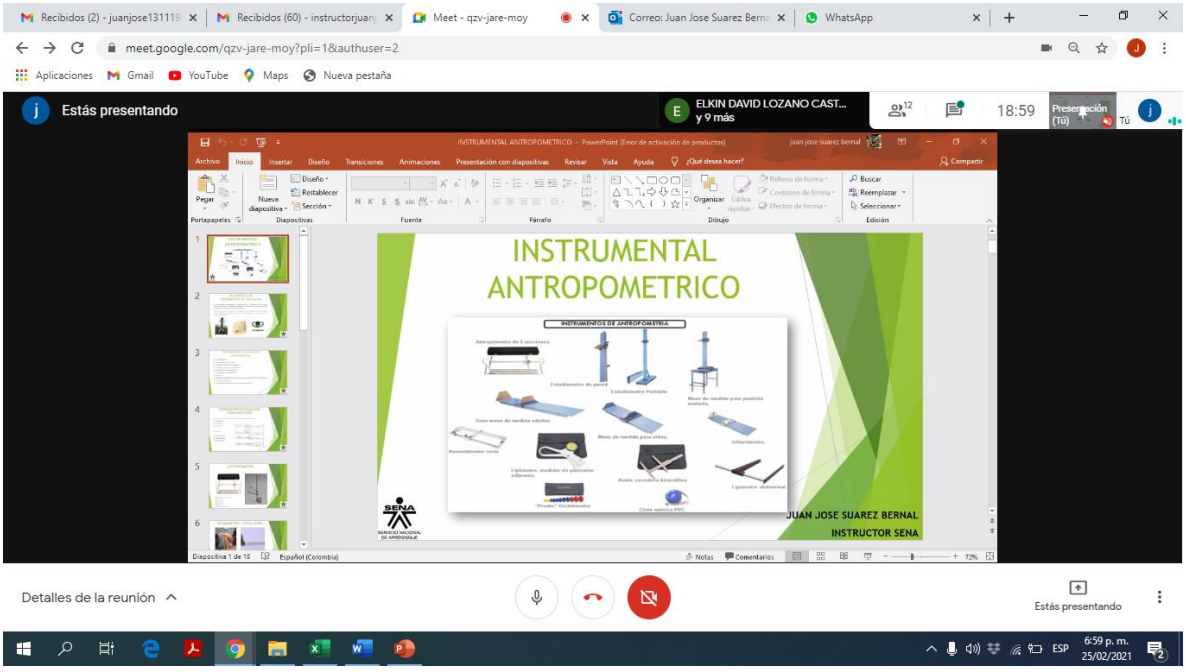

Mi unidad - Google Drive
Meet - emt-stfi-vbx
(1) WhatsApp
Estirar antes de entrenar puede
meet.google.com/emt-stfi-vbx?authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
brayan arenas
Alba Lucia Del Rio
alejandro rodriguez guerrero
Luis D felix
camilo hinestroza maturana
MERILAYNE VELEZ HERNANDEZ
norbey pineda
Jhon Edwin Ramirez Higuita
Santiago Guarin
Detalles de la reunión
Personas (22)
Chat
Gustavo Adolfo Gomez...
Jhon Edwin Ramirez Hi...
JORGE WILSON MORA...
Karol p
KEVIN HOLGUIN MESA
Luis D felix
Mauricio Torres
MERILAYNE VELEZ HER...
Detalles de la reunión
Presentar ahora
ESP
7:22 p. m.
5/02/2021

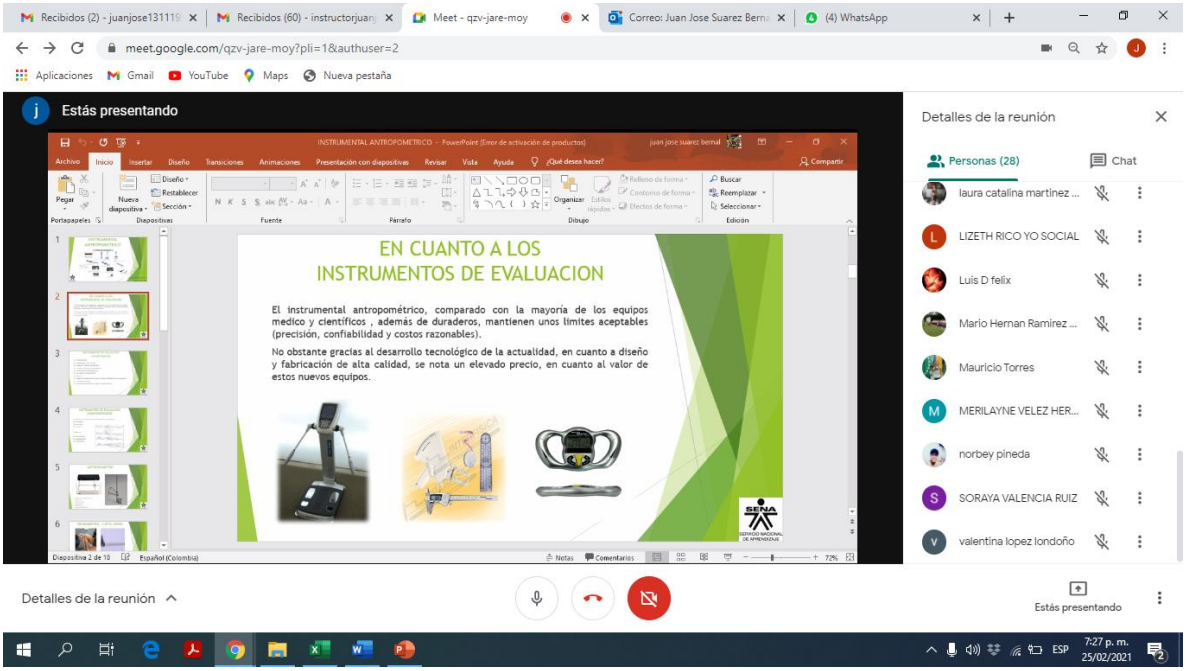

Mi unidad - Google Drive
Meet - emt-stfi-vbx
(1) WhatsApp
Estirar antes de entrenar puede
meet.google.com/emt-stfi-vbx?authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
¿QUE ES ?
Las pausas activas o gimnasia laboral consisten en la utilización de variadas técnicas en periodos cortos de tiempo, máximo 10 minutos, durante la jornada laboral, mañana y tarde, que ayudarán a recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, además de prevenir enfermedades causadas por posturas prolongadas y movimientos repetitivos.
BENEFICIOS
PAUSAS ACTIVAS
Detalles de la reunión
Personas (22)
Chat
brayan arenas
Brayner Palacios
camilo hinestroza matu...
Daniela Osorio Garcia
ELKIN DAVID LOZANO ...
felipe cardona
Gustavo Adolfo Gomez...
Jhon Edwin Ramirez Hi...
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
7:37 p. m.
5/02/2021

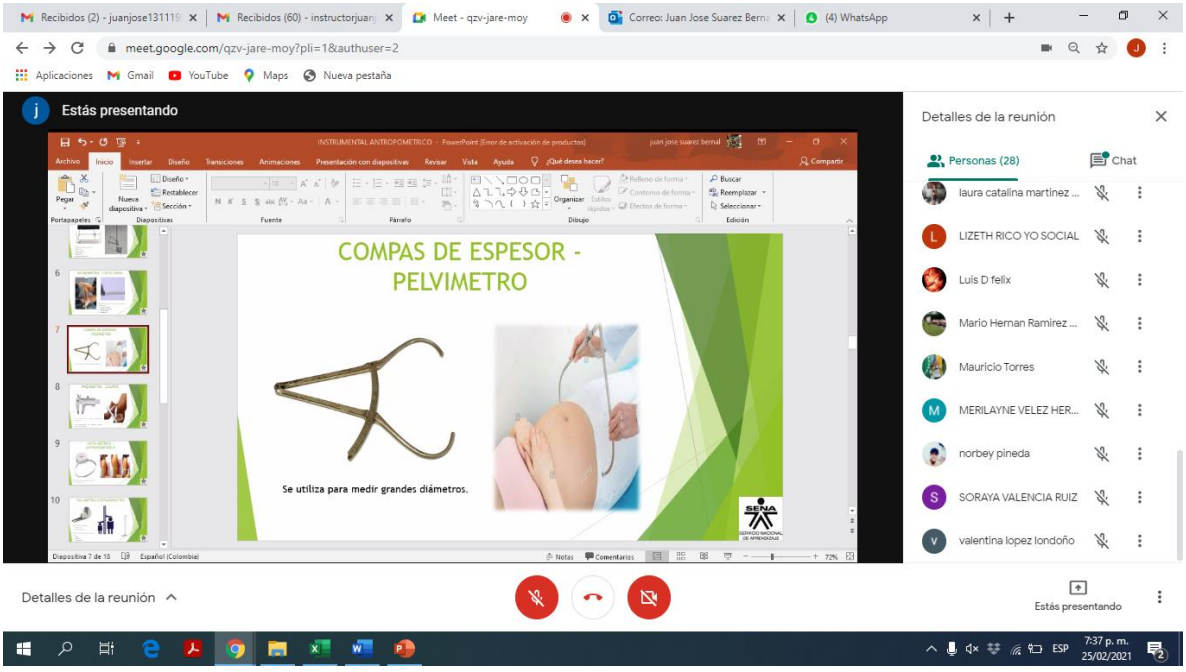

Recibidos (2) - juanjose131119
Recibidos (59) - instructorjuan
Meet - ysv-psxr-wyk
(2) WhatsApp
Los efectos de los estiramiento
meet.google.com/ysv-psxr-wyk?pli=1&authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Mauricio Torres y 1 más
19:07
Tú
Daniel Molina Castrillon
Alba Lucia Del Rio
alejandro Ceballos
SORAYA VALENCIA RUIZ
alejandro rodriguez guerrero
ELKIN DAVID LOZANO CASTANO
JORGE WILSON MORALES
Luis D felix
camilo hinestroza maturana
Detalles de la reunión
Presentar ahora
ESP
7:07 p. m.
12/02/2021

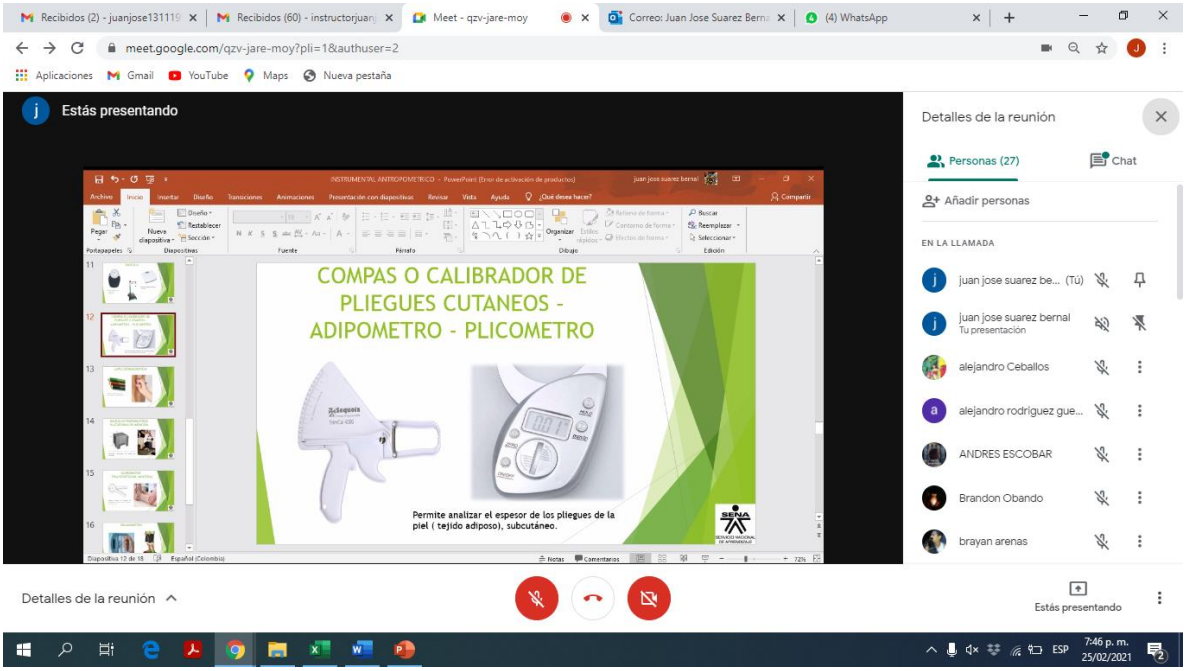

Recibidos (2) - juanjose131119
Recibidos (59) - instructorjuan
Los efectos de los estiramiento
Meet - ysv-psxr-wyk
(2) WhatsApp
elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-los-efectos-estiramientos-musculares-que-13092669
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Número actual
Último número
Articles in press
Números anteriores
Lo más leído
b Fisioterapeuta. Profesor y Doctorando en el Departamento de Psiquiatr??a y Fisioterapia. Universidad de M??laga.
c Fisioterapeuta. Profesor del Departamento de Enfermer??a y Fisioterapia. Universidad de Almer??a.
d Fisioterapeuta. Directora del Centro de Valoraci??n del Da??o Corporal de M??laga.
Información del artículo
Resumen
Texto completo
Bibliografía
Descargar PDF
Estadísticas
Los estiramientos musculares son una parte esencial en los programas de fisioterapia y planificaciones deportivas. Los argumentos para su inclusión son diversos: a) mejora de la amplitud de movimiento articular; b) disminución del tono muscular; c) mejora de los niveles de actividad físico-deportiva, y d) prevención de lesiones musculares, etc. Sin embargo, los beneficios antedichos no se corresponden con un aceptable nivel de evidencia experimental. A partir de algunas de las conclusiones de los estudios consultados al respecto, parece existir suficientes evidencias para una revisión crítica de algunos de los componentes teórico-prácticos relacionados con los estiramientos.
Palabras clave:
Estiramientos musculares; Fisioterapia; Actividad físico-deportiva
Suscríbase a la newsletter
Introduzca su email
Herramientas
Imprimir
Enviar a un amigo
Exportar referencia
Mendeley
Estadísticas
PLUMX
ESP
7:09 p. m.
12/02/2021


meet.google.com/ysv-psxr-wyk?pli=1&authuser=2
Daniel Molina Castrillon
alejandro Ceballos
Brayner Palacios
SORAYA VALENCIA RUIZ
LUCYANA ESCOBAR
Alba Lucia Del Rio
JORGE WILSON MORALES
camilo hinestroza maturana
brayan arenas
Detalles de la reunión
Personas (17)
Chat
Añadir personas
EN LA LLAMADA
juan jose suarez be... (Tú)
Alba Lucia Del Rio
alejandro Ceballos
alejandro rodriguez gue...
brayan arenas
Brayner Palacios
camilo hinestroza matu...
Detalles de la reunión
Presentar ahora
ESP
7:42 p. m.
12/02/2021


meet.google.com/qzv-jare-moy?pli=1&authuser=2
Estás presentando
ELKIN DAVID LOZANO CAST...
y 9 más
18:59
Presentación (Tú)
INSTRUMENTAL ANTROPOMETRICO
JUAN JOSE SUAREZ BERNAL
INSTRUCTOR SENA
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
6:59 p. m.
25/02/2021


Recibidos (2) - juanjose131119
Recibidos (60) - instructorjuanj
Meet - qzv-jare-moy
Correo: Juan Jose Suarez Berna
(4) WhatsApp
meet.google.com/qzv-jare-moy?pli=1&authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
EN CUANTO A LOS
INSTRUMENTOS DE EVALUACION
El instrumental antropométrico, comparado con la mayoría de los equipos medico y cientificos , además de duraderos, mantienen unos limites aceptables (precisión, confiabilidad y costos razonables).
No obstante gracias al desarrollo tecnológico de la actualidad, en cuanto a diseño y fabricación de alta calidad, se nota un elevado precio, en cuanto al valor de estos nuevos equipos.
Detalles de la reunión
Personas (28)
Chat
laura catalina martinez ...
LIZETH RICO YO SOCIAL
Luis D felix
Mario Hernan Ramirez ...
Mauricio Torres
MERILAYNE VELEZ HER...
norbey pineda
SORAYA VALENCIA RUIZ
valentina lopez londoño
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
7:27 p. m.
25/02/2021


Recibidos (2) - juanjose131119
Recibidos (60) - instructorjuanj
Meet - qzv-jare-moy
Correo: Juan Jose Suarez Berna
(4) WhatsApp
meet.google.com/qzv-jare-moy?pli=1&authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
COMPAS DE ESPESOR -
PELVIMETRO
Se utiliza para medir grandes diámetros.
Detalles de la reunión
Personas (28)
Chat
laura catalina martinez ...
LIZETH RICO YO SOCIAL
Luis D felix
Mario Hernan Ramirez ...
Mauricio Torres
MERILAYNE VELEZ HER...
norbey pineda
SORAYA VALENCIA RUIZ
valentina lopez londoño
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
7:37 p. m.
25/02/2021


Recibidos (2) - juanjose131119
Recibidos (60) - instructorjuan
Meet - qzv-jare-moy
Correo: Juan Jose Suarez Berna
(4) WhatsApp
meet.google.com/qzv-jare-moy?pli=1&authuser=2
Aplicaciones
Gmail
YouTube
Maps
Nueva pestaña
Estás presentando
COMPAS O CALIBRADOR DE PLIEGUES CUTANEOS - ADIPOMETRO - PLICOMETRO
Permite analizar el espesor de los pliegues de la piel (tejido adiposo), subcutáneo.
Detalles de la reunión
Personas (27)
Chat
Añadir personas
EN LA LLAMADA
juan jose suarez be... (Tú)
juan jose suarez bernal
Tu presentación
alejandro Ceballos
alejandro rodriguez gue...
ANDRES ESCOBAR
Brandon Obando
brayan arenas
Detalles de la reunión
Estás presentando
ESP
7:46 p. m.
25/02/2021