

EJERCICIOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS

OBJETIVOS

- Tonificar los grupos musculares principales que intervienen en nuestra higiene postural
- Adquirir hábitos saludables en nuestro día a día a través del ejercicio terapéutico
- Proporcionar información de la posición corporal de manera individual
- Mejorar el rendimiento físico y prevención de trastornos musculoesqueléticos

DURACION

60 min.

REQUISITOS

- Haber realizado jornada de estiramientos previamente
- Tener una mínima condición física
- No presentar cuadro agudo de patología en ese momento
- Traer ropa cómoda y calcetines

CONTENIDOS

- Importancia del calentamiento previo a la actividad y realización del mismo
- Adquirir un patrón respiratorio costo-diafragmático para coordinarlo con la actividad
- Mantener la capacidad de control y tensión muscular a través de la propiocepción
- Tonificación de los grupos musculares que intervienen en la mayoría de nuestras actividades
- Estiramientos globales que favorecen flexibilizar las cadenas musculares