

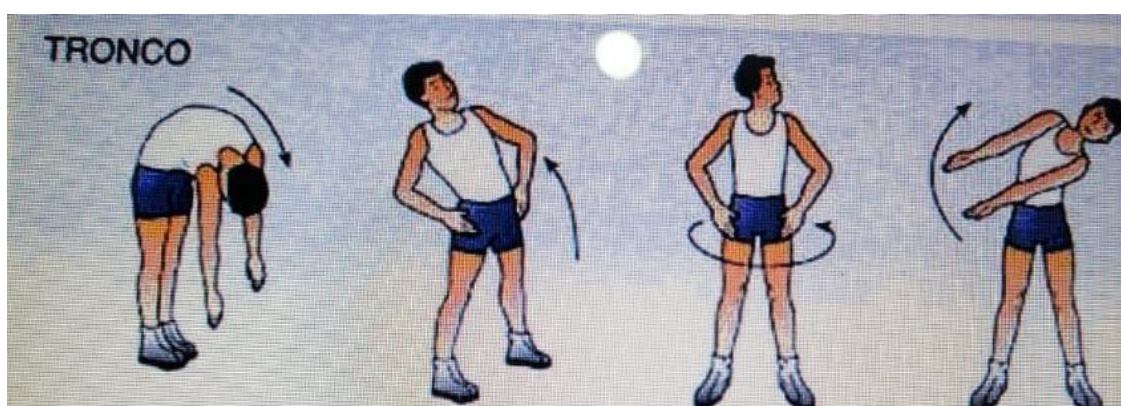
## TRABAJO "RELAJACION "

- THARA CASTRO
- SOFIA TORRES
- LAURA ACUÑA

## RUTINA

### ESTIRAMIENTO:

Los estiramientos musculares son una práctica necesaria para la correcta función del sistema musculoesquelético ayudando a prevenir lesiones, a ganar eficacia y recuperar las secuelas después de un trabajo intenso, a lograr una mejor rehabilitación en aquellas personas que se están recuperando de alguna lesión o personas que ya han sufrido alguna lesión.

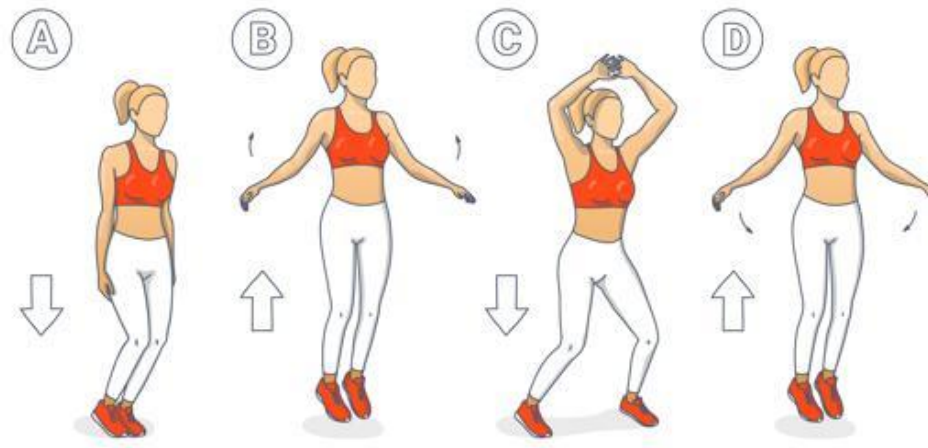


**CALENTAMIENTO:** Se podría decir que el calentamiento es una pequeña introducción al ejercicio.

Son unos breves ejercicios y movimientos concretos que nos van a ayudar a activar los músculos y el cuerpo en general, además de elevar la temperatura corporal y de los tejidos musculares para preparar al cuerpo para el ejercicio.

Por eso es tan importante el calentamiento, porque te prepara a conciencia para realizar tu actividad física sin riesgo aparente de lesión.

## JUMPING JACKS



## TROTE EN EL PUESTO Skipping



## ELONGACION

