

INVESTIGA SOBRE LOS ESTIRAMIENTOS

¿Para qué sirve estirar?

¿Que diferencias hay entre flexibilidad y elasticidad?

¿Cómo estirarías antes de hacer actividad física y cómo estirarías para terminar?

¿La fuerza y la flexibilidad son opuestas? ¿Si entreno fuerza pierdo flexibilidad? Razona tu respuesta

Indica que músculo o musculos se estiran en las fotos situadas a continuación:

		
		
		



