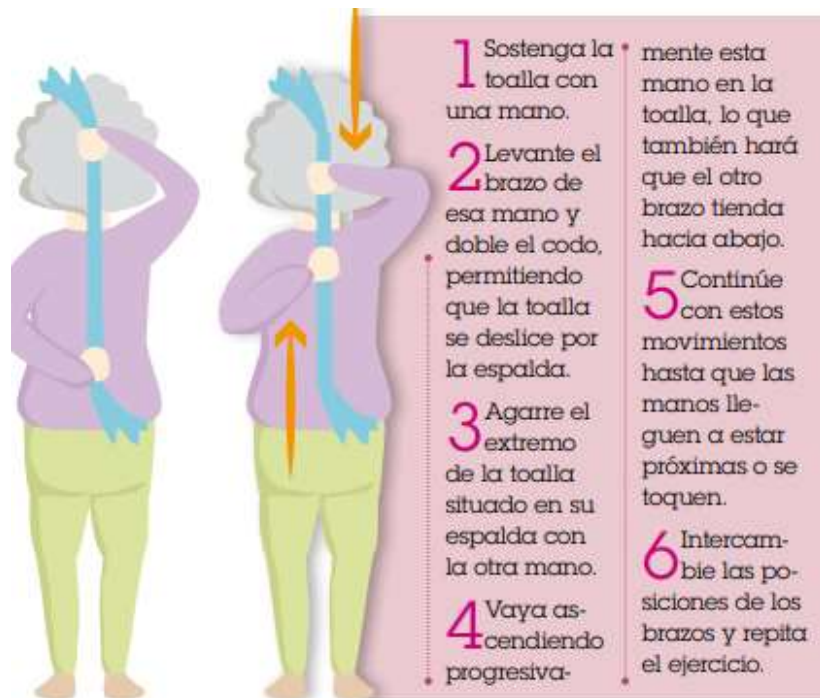


C. Estiramiento de los triceps



Guía de ejercicio físico para mayores. Sociedad Española de Geriátría y Gerontología.2012

Consideraciones para los ejercicios de flexibilidad:

- Evitar cruzar las piernas o flexionar las caderas más de 90° en el caso de tener prótesis de cadera
- Si sólo va a realizar ejercicios de flexibilidad es necesario realizar un pre-calentamiento
- Nunca realice un estiramiento de forma brusca, haga los movimientos lentos, gradualmente y de forma continua.

Bibliografía

1. Guía De Ejercicio Físico Para Mayores. Sociedad Española De Geriátría Y Gerontología.2012
2. www.Nia.Nih.Gov./Go4Life. Septiembre 2015
3. Walter R. Frontera. Physical Activity And Rehabilitation In Elderly. Departments Of Physical Medicine, Rehabilitation And Sports Medicine And Physiology And Biophysics, University Of Puerto Rico School Of Medicine, San Juan, Puerto Rico.2018
4. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES Centers For Disease Control And Prevention. 2008 Physical Activity Guidelines For Americans Fact Sheet For Health Professionals On Physical Activity Guidelines For Older Adults.
5. Global Recommendations on Physical Activity for Health. World Health Organization 2010