

LA MIRADA EN

Por Ester Arditti

Lic. Kinesióloga, Fisiatra, Profesora
Titular de Técnicas Kinésicas II, Fac. de Med.
Escuela de Kinesiología y Fisiatria.



Veinte años atrás (aproximadamente) la falta de estudios electromiográficos serios respecto de la contracción muscular facilitaba ciertos errores conceptuales, que hoy en día han hecho repensar a la Medicina, Kinesiología y Educación Física en todo lo relacionado a musculación y elongación. En esta nota un desarrollo acerca de los conceptos que deben primar al efectuar, en especial, elongaciones.