



Proyecto de ejercicios que restablecen la movilidad en la columna vertebral y articulaciones afines a la misma en los grupos de edades juveniles y adultos mayores [

2009

text (article)

Analítica

El trabajo va encaminado al mejoramiento de la salud de los jóvenes y adultos mayores, para garantizar una calidad de vida óptima a todas las personas que deseen prolongar el período de la misma, así como mantenerse sanos, ágiles, rápidos y fuertes, índice del buen estado de salud con cierto desarrollo físico y con la movilidad adecuada, símbolo de vitalidad en las seres humanos. Nuestro sistema de ejercicios inhibe la espasticidad en los pacientes y sus articulaciones afectadas, mejora la vitalidad sexual en ambos sexos y la potencia en el hombre, disminuye las crisis de los asmáticos de grado 3, mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, hace desaparecer los dolores de sacro lumbalgias y todas aquellas situaciones patológicas que se deriven del miembro de sostén (la columna vertebral). Se logra mejoría en apenas 70 días, una vez comenzado el tratamiento el cual debe realizarse dos veces al día con intervalo mínimo de recuperación, tres horas de una sesión a la otra donde apenas consume 30 minutos por sesión. El paciente transita por tres etapas de ejercicios, método principal del tratamiento, a través del procedimiento de contracción isométrica que origina estiramiento, activos aeróbicos que se realizan en diferentes planos y posiciones. En el sistema de ejercicios, como toda acción física que genera desarrollo y salud, ya sea una terapia física terapéutica o terapia física estética, se deben realizar exámenes físicos al paciente, además de una radiografía de columna total. En las personas que sea por terapia física estética solamente se debe tener presente el examen físico al comenzar la gimnasia, la cual debe ir precedida por un acondicionamiento de las articulaciones y luego de una calistenia (comúnmente llamado calentamiento) de la gran mayoría los planos musculares

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzE4NzI4NTM>

Título: Proyecto de ejercicios que restablecen la movilidad en la columna vertebral y articulaciones afines a la misma en los grupos de edades juveniles y adultos mayores electronic resource]

Editorial: 2009

Documento fuente: PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, ISSN 1996-2452, Vol. 4, N°. 2, 2009 (Ejemplar dedicado a: Abril-junio), pags. 2285-2291

Nota general: application/pdf

Restricciones de acceso: Open access content. Open access content star

Condiciones de uso y reproducción: LICENCIA DE USO: Los documentos a texto completo incluidos en Dialnet son de acceso libre y propiedad de sus autores y/o editores. Por tanto, cualquier acto de reproducción, distribución, comunicación pública y/o transformación total o parcial requiere el consentimiento expreso y escrito de aquéllos. Cualquier enlace al texto completo de estos documentos deberá hacerse a través de la URL oficial de éstos en Dialnet. Más información: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI> | INTELLECTUAL PROPERTY RIGHTS STATEMENT: Full text documents hosted by Dialnet are protected by copyright and/or related rights. This digital object is accessible without charge, but its use is subject to the licensing conditions set by its authors or editors. Unless expressly stated otherwise in the licensing conditions, you are free to linking, browsing, printing and making a copy for your own personal purposes. All other acts of reproduction and communication to the public are subject to the licensing conditions expressed by editors and authors and require consent from them. Any link to this document should be made using its official URL in Dialnet. More info: <https://dialnet.unirioja.es/info/derechosOAI>

Lengua: Spanish

Enlace a fuente de información: PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, ISSN 1996-2452, Vol. 4, N°. 2, 2009 (Ejemplar dedicado a: Abril-junio), pags. 2285-2291

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es