

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	1
II. HIPÓTESIS	4
III. OBJETIVOS	5
3.1. Objetivo General	5
3.2. Objetivos específicos	5
IV. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA	6
4.1. Principios del alineamiento, articulaciones y músculos	8
4.2. Registro de la flexibilidad	12
4.3. Alteraciones musculoesqueléticas	13
4.4. Lesiones músculo esqueléticas más frecuentes (LaDou, 1999)	14
4.5. Recomendaciones preventivas (Valachi, 2003)	19
V. MATERIALES Y MÉTODOS	22
5.1. Criterios de inclusión	22
5.2. Criterios de exclusión	23
5.3. Ejercicios de estiramiento: (Valachi, 2004)	26
VI. RESULTADOS	30
VII. CONCLUSIONES	49
VIII. RESUMEN	50
IX. BIBLIOGRAFIA	52
X. ANEXOS	58
10.1. Anexo 1	58
10.2. Anexo 2	60
10.3. Anexo 3	63
10.4. Anexo 4	65