

ESTIRAMIENTOS PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES
con Liz Navarrete

RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS DE REVISIÓN

1. b
2. c
3. c
4. b
5. a
6. a
7. a
8. a
9. b
10. c

con Liz Navarrete
CUESTIONARIO DE REVISIÓN

Nombre _____ Fecha _____

Las siguientes preguntas se proporcionan para determinar qué tan bien comprende la información presentada en este programa.

1. Cuando estiramos un músculo, lo estamos _____.
 - a. Acortando
 - b. Alargando

2. La parte más importante del estiramiento es mantener el tejido muscular _____.
 - a. Tenso y rígido
 - b. Firme y estable
 - c. Flexible y maleable

3. El estiramiento del cuello, el estiramiento de la parte superior de la espalda y el estiramiento de la parte inferior de la espalda son ejemplos de _____, es decir, movimientos hacia atrás.
 - a. Contracciones
 - b. Compresiones
 - c. Extensiones

4. Al realizar un ejercicio de estiramiento, debe regresar del estiramiento a una posición flexionada.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

5. No importa qué movimientos hagamos durante el día, casi siempre nos jalan _____ con los hombros.
 - a. Hacia adelante
 - b. Hacia atrás
 - c. Hacia neutral

6. Se debe modificar un estiramiento para que entre en un rango de movimiento que no lastime ni cause dolor en las articulaciones.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

7. El estiramiento _____ del codo, la muñeca y la mano es muy importante para prevenir lesiones como el síndrome del túnel carpiano, el codo de golfista y el codo de tenista.
 - a. Diario
 - b. Semenal
 - c. Mensual

8. Hacer sentadillas apropiadamente con la espalda recta, ayuda a prevenir lesiones en la espalda baja.
 - a. Verdadero
 - b. Falso

9. ¿Qué estiramiento es eficaz para estirar los tendones?
 - a. Estiramiento de la parte baja de la espalda
 - b. Estiramiento de la rodilla
 - c. Estiramiento del tobillo

10. Al dar una zancada hacia adelante durante el estiramiento del tobillo, sentirá un estiramiento en su _____.
 - a. Tobillo

- b. Rodilla
- c. Pantorrilla