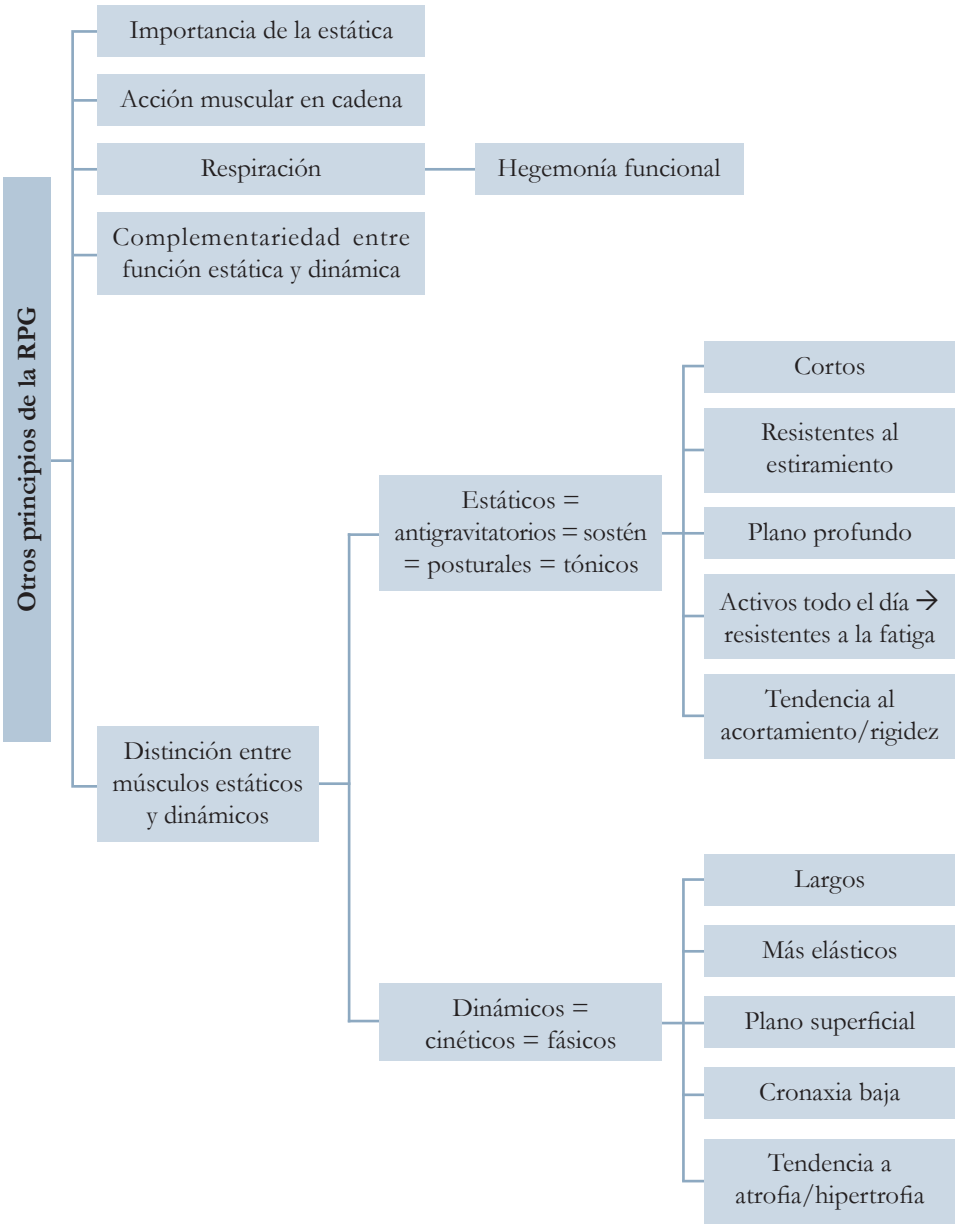
Otros principios de la RPG
Importancia de la estática
Acción muscular en cadena
Respiración
Hegemonía funcional
Complementariedad entre función estática y dinámica
Distinción entre músculos estáticos y dinámicos
Estáticos = antigravitatorios = sostén = posturales = tónicos
Cortos
Resistentes al estiramiento
Plano profundo
Activos todo el día → resistentes a la fatiga
Tendencia al acortamiento/rigidez
Dinámicos = cinéticos = fásicos
Largos
Más elásticos
Plano superficial
Cronaxia baja
Tendencia a atrofia/hipertrofia