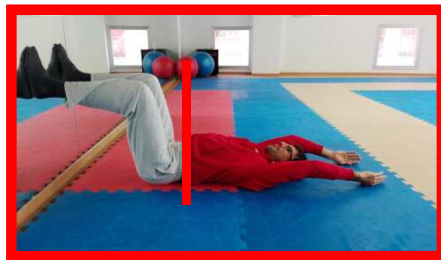


ESTIRAMIENTOS



CADENA MUSCULAR ANT.

ALINEACIÓN: además de seguir las pautas arriba descritas al estirar la cadena anterior prestaremos atención a que las crestas ilíacas estén simétricas.

ALINEACIÓN: sacro, zona interescapular y occipital alineados (pelvis neutra, primera costilla ligeramente hacia arriba y mentón ligeramente hacia adentro)

CADENA MUSCULAR POST.



EJERCICIOS DE FUERZA CON RESISTENCIA MANUAL



E
S
P
I
N
A
L
E
S

El cliente realizará una extensión de tronco (flecha negra) mientras el entrenador con una mano le asiste para ayudarlo con el peso del cuerpo y con la otra le resiste (flecha roja)



TRANSVERSO

El cliente realizará una rotación de tronco mientras el entrenador le fija la pelvis con una mano en el muslo y le resiste colocando la mano en la clavícula



PSOAS MAYOR

El cliente realizará una flexión de cadera ligeramente hacia aducción con la cadera en rotación externa y la pelvis en retroversión, mientras el entrenador le coloca la mano en zona lumbar y con la otra le resiste el movimiento

Siempre tendremos en cuenta la adaptación de la persona, pero por norma general realizaremos 6 repeticiones de 6 segundos de duración



OBLICUO INT.

El cliente realizará una rotación de tronco y después una flexión lateral mientras el entrenador le fija la pelvis con una mano en el muslo y le resiste colocando la mano en el hombro



GLÚTEO MAYOR

El cliente realizará una extensión de cadera ligeramente hacia aducción con la cadera en rotación externa y la pelvis en retroversión, mientras el entrenador le coloca la mano en zona lumbar y con la otra le resiste el movimiento