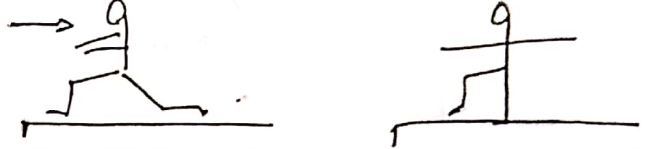


MOVILIDAD

① CALENTAMIENTO BIPEDESTACIÓN

- Bipedestación Articulada CV •
- Flexión / extensión
- Flexión lateral manos unidas
- Rotación CV: flexiones rodillas
- Movilidad hombro + rotación CV: nadando

- Paso atrás lunge: una mano delante.
- Apoyo mono pedal tibial: abre brazos al lado. •/▲
- Mantener lunge y rota CV abre brazos + Apoyo mono pedal tibial una brazo delante



- Lunge lateral: •
- Busca el inicio del movimiento desde la pierna y después el torso. Mover a la rodilla flexi.



- Planchas Animal Flow
- Bipedestación articulada CV anillo a plancha •
- Mover pico a cuadrupedia: eleva rodillas
- rotación quedando en apoyo sobre una mano y eleva y estira la pierna de abajo ▲



- Lunge lateral Rotación Flow •
- Abre lunge lateral buscando la rotación de torso
- Cerra buscando rotación cintura y rotación torso



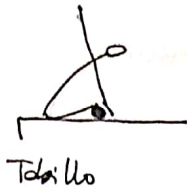
② FOAM ROLLER

- FOAM ROLLER DEBAJO RODILLAS
- FLEX / EXT. CADERA •/▲
- 100
- MANOS CABEZA / FRENTE HINGE + ROTACIÓN CV



• / ▲

- FOAM ROLLER DEBAJO RODILLAS
- Rotación cv x3 en la última manutención y ayuda extensión completa elevando mano a talón: Bridge



- Elevando el pie de apoyo ▲
y aumentando rotación cv.



- FOAM ROLLER EN TOBILLO-TIBIA

- Posición hunge
Eleva el pie de atrás y rueda elevando y bajando pelvis
- Apoyo manos •
- En apoyo manos • / ▲



- MIDBACK SERIES

MB N°4 ≈

- ① FOAM ROLLER + MB
→ Calcular la distancia a la pared para colocar el rollo ←
- STRAIGHT ARMS •
- Bilateral
- Unilateral
- Apoyo pie / tablero •++
- CIRCULAR BRAZOS •



② FOAM ROLLER Ø RUEDAS SERIE ABDOMINAL

- Tap toes •
- Tablero •++
- Desde tablero: estira 1 pierna, estira otra pierna, flexiona al mismo tiempo ▲
- Baja estirando piernas ▲



③ MOVILIDAD CV •

- Flex cv + rotación interna lumbro
- Ext. cv + rotación externa lumbro



- FOAM ROLLER EN ESPALDA MEDIA ●

- Neutro / Flexión torácica
- Neutro / Extensión torácica
- Flexión / Extensión pasando por neutro
- Flexión lateral



- Elevando pelvis extensión cadera

- FOAM ROLLER EN SACRO

Tablero ▲ / ● ++

- Con pierna estirada - flx/Ext. cadera.
- Abd/Add cadera



- Pierna y estirado de piernas
- Piernas juntas y estiradas flx/Ext. cadera



- Piernas juntas y estiradas desde lo vertical Abd.



- Mantener piernas separadas y rotar buscando flx/Ext. cadera windmill. Paralelo



- FOAM ROLLER EN PIES

- Hip rolls ●
- SHOULDER BRIDGE ● ++
- Fin Movilizando cadera ●
- Roll Over (opcional) ● ++
- prep ●

SIN RULO ☞

- Roll Over ▲
- Scissor in the air ■

- SERIE LATERAL

- Mermaid
- Flx/Ext cv

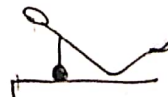


- Serie lateral FR en cadera
- Abd/Add pierna
- Círculo pierna
- Scissors



- PLANK - PUSH-UPS

- Apoyo rodillas pie ● ++
- Apoyo solo rodillas ▲



- SWAN DIVE

- Extensión completa cr ●
- Añadir extensión cadera
- Slow Rock



- PIER EN ROLLER ▲

- De cuadrupedia con rodillas elevadas a plancha y volver.



- Maidel Fivel Animal Flow ▲

huye a papp sobre una
mano elevando la pierna de
abajo.