

FITNESS CIRCLE

① CALENTAMIENTO

Sedestación

- Neutral Dimpint
- Protracción / Retracción escapula
- Movilizar cv



Tu - 2/2 1/2 - 1 m

③ MB SERIES UNILATERAL •++

TABLERO, ↑ Palanca,

Sujeta ab con la muñeca y pierna op.

- STRAIGHT ARM
Flx. Torácica
Mantener flx. torácica

- 45°
Flx. Torácica
Mantener Flx. torácica

- CIRCULAR BRATOS
Flx. Torácica
Manteniendo Flx. torácica.



#1 2/2 1 - 1 1/2 m

⑤ CORREAS EN LOS PIES

UNILATERAL NEUTRO

- BEND STRETCH
- LIFT LOWER
- ADD. PULSES
- SHORT SPINE



Tu 2 m

1 1/2 m

②

- SINGLE LEG •
Flx. EXT. codos
- BICICLETA •
Flx. / EXT. codos
- LOWER LI'FI. •
Mantener pierna tablero
Cerrado como
Dejado como abierto



#4 2/2 1/2 - 1 m

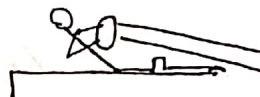
④ BACK TOWING SERIES

DOS CORREAS MANOS

STRAIGHT BACK ▲

NEUTRO

- Flx. EXT. codos
- HINGE Flx. codos
- HINGE + EXTENSIÓN cv Flx. codos
- Mantener HINGE Flx. / EXT. codos



#1 2/2 1 - 1 1/2 m

⑥

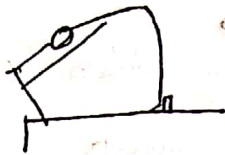
LONG STRETCH PREP

- TRICEPS TARGETER ▲
- Reverse
- UNILATERAL CON ROTACIÓN cv •++



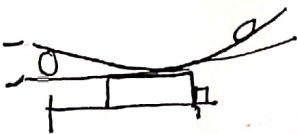
#1 2/2 1 - 1 1/2 m

- ⑦ - ELEPHANT ▲
- UP STRETCH ▲
- ARABESQUE ■



#4 1/2 - 1 1/2 m

- ⑨ BOX PRONO LONG BOX
- ARO ENTRE TIBIAS ●
- EXTENSIÓN CADERA - ROT. EXTERNA
- ARM PULLING STRAPS ●
- BREAST STROKE Ø CORREAS



#4 2/2 1/2 - 1 m

- ⑪ KNEELING ● / ▲
- Sentados, con caja, de rodillas
- SIDE TWIST
- Flx / Ext. codo
- Aro por la cabeza flx / Ext. codo
- hombro: hombro
- FLEXIÓN LATERAL



#4 1/2 - 1 m

- ⑧ REVERSE EXPANSION ▲
- UNILATERAL CORREA MANO
- TRICEPS
- FLX / EXT CADERA
- MANTENER EXTENSIÓN CADERA
- ROTACIÓN A NUESTRO
- FLX / EXT CADERA
- MANTENER EXTENSIÓN CADERA



#4 2/2 1 m

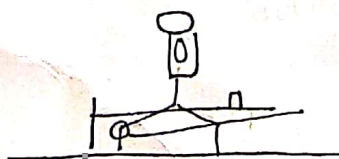
- ⑩ BOX BACK ROWING EXTENDING LONG BOX
- DOS CORREAS MANOS
- HALF ROLL BACK ●
- Flx / Ext. codos
- ROLL DOWN ● +
- EXTENSIÓN
- TEASER ▲
- Unilateral prep
- Bilateral



Se puede hacer 1/1 ↓ muelle

#4 2/2 1/1 1/2 - 1 m

- ⑫ STANDING ▲
- 7 LINES ROTACIÓN EXTERNA
- Correa pie en opuesta hombros
- Plié abey como cono
- Flexión talón: relé
- Mantener plié: subir y bajar talón



- POSICIÓN PENO
- Rotación



4 2/2

1/4 - 1/2 m

- LUNGE ROTATION

- Abriendo y cerrando como paso atrás lunge
- Mantener lunge rotación cv
- Lunge a TABLERO ☺ ▲



1

1 m

⑬ ESTIRAMIENTOS NEUTRO

- ISQUIOTIBIAL
- ADUCTOR
- CUADRADO LUMBAR

