

① CUADRU PEDIA

Discos rotacionales en las manos

- Protracción / Retracción Escápulas
- Neutro / Imprint
- Flexión / Extensión torácica
- Rotación +interna / Externa hombro
- Elevando rodillas ▲



② CUADRU PEDIA

1 Disco rotacional en mano
1 Disco rotacional en rodilla

- Flexión lateral desde la parte superior ●
- Incrementar el rango desde la parte inferior ●
- Swimming prep ● ++

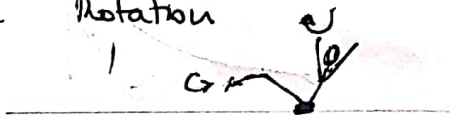


③ HALF ROLL BACK ●

TEASER ▲

Disco en Isquiones

- Half Roll Back
Rotación piernas en una dirección y brazos sentido contrario
- Teaser prep rodillas flex.
Rotación
- Teaser Rotation



④ SERIE LATERAL

Disco en cadera

- Elevar y bajar las dos piernas "Bambolear" ●
- Flexión cadera y extensión pierna de arriba
SIDE kick ● +
- Tijeras ● +



⑤ HIP ROLL ●

Discos en pies

- Articulando or Hip roll
- Movilizando cadera en rotación externa / interna hip roll
- SHOULDER BRIDGE NEUTRO ▲
- Prep. tablero



⑥ KNEELING ● Muelle altura hombro
MUELLES BRAZOS ▲

Posición de reno

Disco en la rodilla de apoyo

- ROTACION or



Muelle altura hombro

⑦ CHEST EXPANSION ●
MUELLES BRAZOS

1 disco en los pies

- BILATERAL
- RECÍPROCO



⑧ LONGE CRUZADO ●++

1 disco en el pie de delante
Muelle pierna altura rodilla aprox.

El pie de arriba sobre el cost

- Sechadilla
- Baja y cruce

- Manteniendo pulsos.
- Lunge lateral



Ya dejamos muelle por varios ejercicios n° 10

⑨ SIDE BEND

Disco rotacional en apoyo de mano
o antebrazo

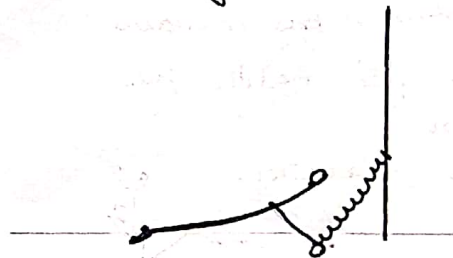
- SIDE BEND PREP ●
- SIDE BEND PREP + ROTACIÓN/FLX. CV
- SIDE BEND ▲



⑩ EXTENSIONES

Muelle brazos N° 6/5 aprox

- extensión cv ●
- Swimming ▲



⑪ LUNGES ● 1 disco ▲

Un disco en cada pie

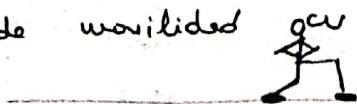
- Rango completo
- Rango corto

PLATE 2ª posición

Un disco en cada pie

- Movilitad una cadera rot ext/int.
- Movilitad las dos

- Añade movilidad



⑫ PLANCHAS ▲

1 disco en pies

- Plancha
- extensión cadera unilateral
- Plancha lateral
- Equilibrio al final de la serie ▲+

