

### ① CALENTAMIENTO T BALLS

- Respirando articulando en  
Una mano en cada pelota
- Protracción / Retracción escapulas
- Circular brazos + rápidos
- Abducción piernas + rotación hombros



- TB en arco plantas

- Hip rolls
- Hip lift



### ② ABS

- Head Nods
- Codos flexionados TB en hombros
- Brazos alargados hacia caderas
- Brazos hacia el techo
- 100 - rotación hombro
- Movimiento recto proco



### ③ EXTENSIONES

- Puntos brazo separados en V
- Extensiones parte superior brazo
- Codos flexionados, extendido y alargado  
brazo hacia delante.
- Extensiones utilizando toda en



### ④ COADRUPEDIA

TB debajo de rodillas

- Relajar Abdomen y contraer TA
- Quitas peso a las pelotas sin despejar
- Articular en gato

TB debajo de rodilla

- Extensiones caderas unilateral

RDB Nº 10-8

### ⑤ ROLL-DOWN WITH BACK EXTENSION

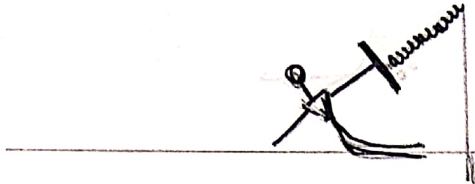
Movimiento fluido

- Bajar en flexión
- Bajar en extensión



⑥ TWIST WITH PULSES ▲

- Rotación columna
- Movilidad pelvis sobre fémures
- Estabilizadores escapulas durante rotación



⑦ HALF ROLL BACK ●

- Abriendo los brazos cuando manos hacia atrás
- Oblicuos



⑧ STANDING ● / ▲

- Rotación parte superior en estabilizando lumbas y pelvis
- Movimiento lento x 10
- Corruendo rápido x 10



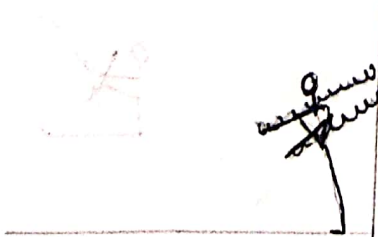
⑨ STANDING LUNGE ●

- Paso atrás LUNGE. Moviendo manos en dirección caderas y volver x 10
- Mantener lunge flex. / ext. caderas Triceps x 10
- Corruendo añadiendo tablero



⑩ MB: Altura hombros  
ARM SPRINGS STANDING ▲

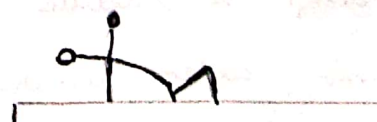
- HUG A TREE
- BUTTERFLY



⑪ PUSH UPS ● / ▲ ○ TB

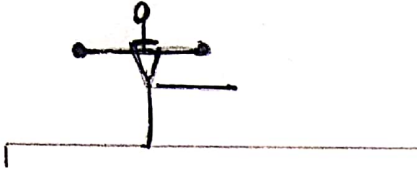
- Flex / ext. caderas
- Mantener paucha y rotar pelvis

SIDE BEND TB ●



12) TB STANDING BALANCE ●/▲

- TB en caderas
- Squat
- Squat + Ab de pie con brazos hacia los lados



- TB en hombros
- Squat
- Squat tablero + rotación cr



13) SLINGS MYOFASCIAL

- Pelotas doradas
- ART. SACRO ILIACA  
Rotación Pelvis
- BORDE MEDIO ESCÁPULAS  
Flexión torácica + rotación
- 1 EN ISQUIÓN MERMAID
- 1 EN GUTERO MEDIO + FFL

- Pelotas pequeñas
- Debajo pie hacia borde interno  
cambio peso
- Debajo de los nudos

- Pelotas Medias
- Talón
- Metatarsos

