

STABILITY QUESTIONS

① STANDING

- Respiration
- TA / Suela pélvica
- Neutro / Supinint
- LUNGE / Estabilidad MUJI
- Discos / Cofin en el pie delantero
- Cofin atrás



② CUADRUPEDA

- 1 Cofin en rodillas
- Protracción / Retracción escapular
- Neutro / Supinint
- Flexión en ART
- 2 Cofin en rodillas
- ABD Brazo
- Abd Brazo + Rotación en



③ ESTABILIZADOR TORÁXICO

- 1 disco en pelvis 1 disco en torácica alta y cervical.
- TABLA TOP, TAP TOES
- FLEXIÓN TORÁCICA
- Unir los discos alejados torácica superior y cadera fin apoyo.
- OBLICUOS
- DOUBLE LEGS, LEGS CIRCLE



④ SERIE PRONO

- 1 disco pelvis 1 disco cota torácica
- BRASO STRIKE PRSEF ① ② ③
- 1º Focalizar extensión de columna
- 2º Arco de cadera posterior / glúteos
- EXTENSIÓN CADERA UNILATERAL
- " " RECIPROCO



⑤ KNEELING SERIES

- Discos en rodillas
- FLEX/EXT. CADERA HINGE
- Elave 1 pie del suelo
- Elave 2 pies del suelo
- RETRACCIÓN COLUMNA HINGE
- Bratru en el truco
- Añadando movilidad en hombros
- brazos
- flexuado
- Karpico



⑥ SERIE LATERAL

- 1 disco en pelvis 1 disco en cota torácica
- Rodilla de apoyo plantarada
- Elave de los pies
- Diferencia apoyo brazo ↑ ↓
- FLEX. CADERA
- EXT. CADERA con rodilla flexión
- nada y pie al suelo



### ⑦ "PORT DE BRAS"

- 2 discos en la parte alta de la columna

NEUTRO

- FLEX / EXT. CV
- TABLE TOP UNILATERAL
- AIR RELEASE



### ⑧ STANDING

- 1 disco en cada pie

SQUAT

• Squat Rotation

- Brazos cruzados

- Brazos estirados

PLANK

- Roll down

- Protracc / Retracc. escapulas

- Push ups

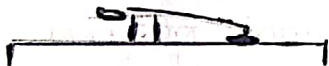
- Cambio de antebrazo a mano

### ⑨ SWAN

- Disco en pelvis, debajo de EEII y fémurs.

• Extensión completa de cv

• Rocking Pelvis



### ⑩ STANDING

- LUNGE

1 disco en el pie de adelante / atrás

• Paso hacia delante hacia atrás

• Paso hacia delante a LUNGE

• Paso hacia delante a LUNGE y tocando el suelo con las manos



### ⑪ SQUAT

1 disco en un pie

• Squat

• Flexión de rodilla y peso hacia arriba.

