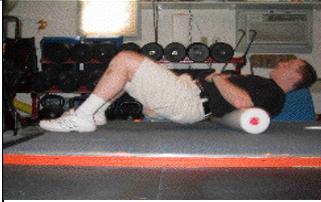


| NUM. | MOBILITY | | B |
|---|---|---|---|
| A REALIZAR SIEMPRE SIN TENER EN CUENTA EL MOMENTO DE LA SESIÓN EN LA QUE ESTEN UBICADOS ESTOS EJERCICIOS | | | |
| | NOMBRE DEL EJERCICIO | | GRÁFICO |
| 1 | FASCIA TORACO-LUMBAR | |  |
| | Series: | 2 | Repeticiones: 6 Subidas y bajadas |
| Dobla los brazos sobre el pecho, tumbate con el rodillo posicionado a mitad de la espalda. Eleva los glúteos y rueda desde la base de las escápulas hasta la parte alta de la pelvis. Enfatiza un lado cada vez inclinandote hacia la derecha o la izquierda. | | | |
| 2 | EXTENSORES TORÁCICOS, TRAPECIO MEDIO E INFERIOR Y ROMBOIDES | |  |
| | Series: | 2 | Repeticiones: 6 Subidas y bajadas (Ritmo pausado, incidiendo bien en la zona) |
| Con los brazos tras la cabeza (sin tirar del cuello), tumbate sobre el rodillo posicionado a mitad de la espalda; los glúteos deben descansar en el suelo. Rueda hacia arriba y cambia de dirección cuando alcances la altura de las axilas. Esto es excelente para corregir la cifosis. | | | |
| 3 | GLÚTEO MEDIO Y PIRAMIDAL | |  |
| | Series: | 2 | Repeticiones: 6 Subidas y bajadas |
| Colócate de lado sobre la parte carnosa del glúteo lateral sobre el rodillo. Equilibrate con el codo apoyando la pierna en el suelo y haz rodar la parte lateral del glúteo arriba y abajo. | | | |
| 4 | GLÚTEO MAYOR | |  |
| | Series: | 2 | Repeticiones: 6 Subidas y bajadas |
| Posicónate como si fueras a trabajar los isquiosurales, pero sentándote en el rodillo y da pasadas por el glúteo. | | | |
| 5 | ISQUIOSURALES | |  |
| | Series: | 2 | Repeticiones: 9 Subidas y bajadas (3 pies hacia dentro, 3 pies neutro y 3 pies hacia fuera) |
| Es bueno trabajarlos con los pies girados hacia dentro, hacia fuera, y apuntando directamente hacia delante para trabajar toda la zona. Equilibrate con las manos, mientras descansas los isquiosurales en el rodillo y da pasadas desde la base de los glúteos hacia las rodillas. Para aumentar la tensión, pon una pierna sobre la otra (Nivel avanzado) | | | |
| 6 | ADDUCTORES (CORTO, MEDIO Y LARGO) | |  |
| | Series: | 2 | Repeticiones: 6 Subidas y bajadas |
| Equilibrate sobre tus antebrazos con la parte alta del muslo interior sobre el rodillo. Desde esta posición rueda hacia abajo hasta el tubérculo del adductor (justo sobre el tercio medio de la rodilla). Mientras haces esto también trabajaras el vasto medial parcialmente. | | | |
| 7 | TRÍCEPS SURAL | |  |
| | Series: | 2 | Repeticiones: 6 Subidas y bajadas |
| Igual que con los isquiosurales, sólo que pasaremos el rodillo desde la rodilla al tobillo. Hacer pasadas tanto con las puntas de los pies estiradas hacia abajo (flexión plantar) como con las puntas estiradas hacia arriba (flexión dorsal). Al igual que en otros casos, puede ponerse una pierna sobre la otra para aumentar la presión. (Nivel avanzado) . | | | |