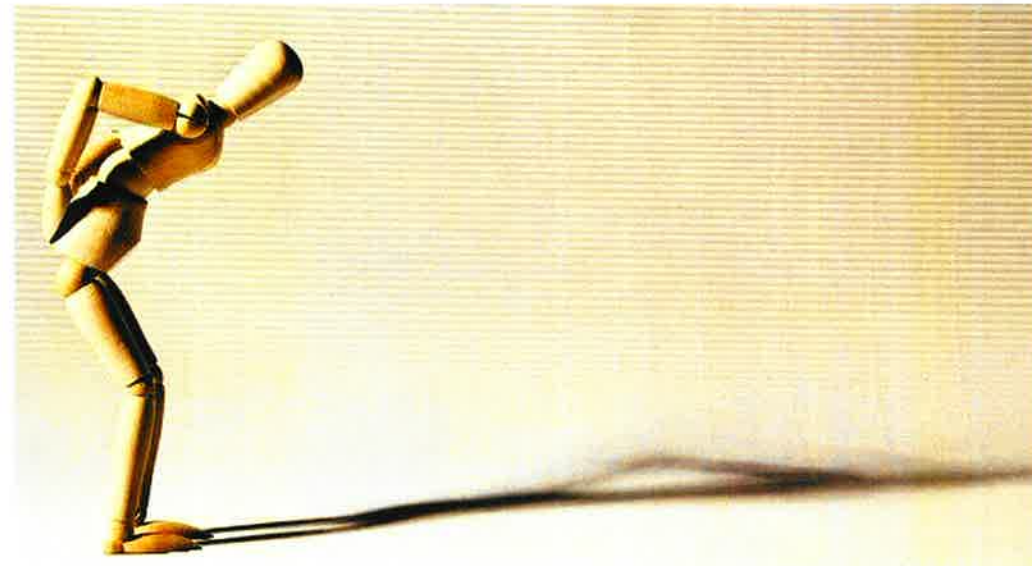


CERVICAL-HOMBRO

ESCUELA DE
ESPALDA



ESPALDA-LUMBAR

ESCUELA DE
ESPALDA



FLEXIÓN CERVICAL DE PIE
NEUTRO
EXTENSIÓN
NEUTRO



FLEXIÓN CERVICAL DECÚBITO SUPINO
CONTROL MOTOR
COLUMNA CERVICAL



ALINEACIÓN COLUMNA
COLOCAR A 4 PATAS



ROTACIÓN CABEZA
ROTACIÓN CABEZA IZQDA A DERECHA 10°



DIAGONALES CONTROL
ELEVACIÓN PIERNA+BRAZO EN SUPINO



ALEJARSE DE PARED
PARED CON CONTROL
RESPIRACIÓN



ACERCARSE A LA PARED
BAJAR HACIA LA PARED
CON CONTROL
RESPIRACIÓN



ABDUCCIÓN ESCAPULAR
ADD+RI+PRONO



RETRACCIÓN ESCAPULAR
ABD+RE+SUPINO



ELEVACIÓN FOAM ROLLER
CON HOMBROS ABAJO HASTA PUNTO DE DOLOR



DESCENSO FOAM ROLLER
INCLINACIÓN DEL PLANO AXIAL



ELEVACIÓN DEL FOAM ROLLER
DESDE NEUTRO

Para más información, contacte con Atención al Cliente CARS

93 708 5899
atencioncars@seat.es



SHOULDER BRIDGE



PLANCHA LATERAL



DIAGONALES PIERNA EXTENDIDA



DIAGONALES PIERNA ELEVADA



POSICIÓN CUADRUPEDIA CABALLO



POSICIÓN CUADRUPEDIA GATO



REST POSITION



REST POSITION CON BRAZOS EXTENDIDOS



CONTROL DEL TRANSVERSO



OSCILACIONES LATERALES CON PIERNAS FLEX Y PARALELAS



ESTIRAMIENTO PIRAMIDAL



OSCILACIONES LATERALES CON PIERNAS FLEX Y CRUZADAS



MULTIFIDUS LUMBAR COLMNA CONTRA SUELO



MULTIFIDUS LUMBAR COLMNA EN ARCO

Para más información, contacte con Atención al Cliente CARS

93 708 5899
atencioncars@seat.es

