

SEGMENTO CORPORAL

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

IMPLICACIÓN MUSCULAR



INSTITUTO INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN PARA HOMBRO CON BOSU (PROGRESIÓN VERTICAL) - PARTE I



DOBLE APOYO DE CODOS CON RODILLAS APOYADAS



DOBLE APOYO DE CODOS CON PIES APOYADOS



DOBLE APOYO DE CODOS CON RODILLAS APOYADAS



DOBLE APOYO DE CODOS CON PIES APOYADOS



DOBLE APOYO DE MANOS CON RODILLAS APOYADAS



DOBLE APOYO DE MANOS CON PIES APOYADOS



DOBLE APOYO DE MANOS CON PIES APOYADOS y RODILLAS FLEXIONADAS



DOBLE APOYO DE MANOS CON PIES APOYADOS y RODILLAS ESTIRADAS

CO-ACTIVACIÓN DE LA MUSCULATURA PRINCIPALMENTE DEL MANGUITO ROTADOR (supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor), BÍCEPS BRAQUIAL (porción larga), TRÍCEPS (cabeza larga), DELTOIDES, TRAPECIO (superior, medio e inferior), ROMBOIDES, PECTORAL (mayor y menor), REDONDO MAYOR Y DORSAL ANCHO.

