

SEGMENTO
CORPORAL

EJERCICIO

EXPLICACIÓN

IMPLICACIÓN MUSCULAR



INSTITUTO INTERNACIONAL DE
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD



UN APOYO DE
CODO CON
RODILLAS
APOYADAS



UN APOYO DE
CODO CON PIES
APOYADOS



UN APOYO DE
CODO, EN
POSICIÓN
LATERAL, CON
RODILLAS
APOYADAS



UN APOYO DE
CODO, EN
POSICIÓN
LATERAL, CON
PIES APOYADOS



UN APOYO DE
CODO, EN
POSICIÓN
LATERAL, CON
RODILLAS
APOYADAS



UN APOYO DE
CODO, EN
POSICIÓN
LATERAL, CON
PIES APOYADOS

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

**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.**

