

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 III



UN APOYO DE MANO CON CODO EN SEMIFLEXIÓN Y RODILLAS APOYADAS



UN APOYO DE MANO CON CODO EN SEMIFLEXIÓN Y PIES APOYADOS



UN APOYO DE MANO, EN POSICIÓN LATERAL, CODO EN SEMIFLEXIÓN Y RODILLAS APOYADAS



UN APOYO DE MANO, EN POSICIÓN LATERAL, CODO EN SEMIFLEXIÓN Y PIES APOYADOS



UN APOYO DE MANO CON CODO EN SEMIFLEXIÓN Y RODILLAS APOYADAS



UN APOYO DE MANO CON CODO EN SEMIFLEXIÓN Y PIES APOYADOS



UN APOYO DE MANO, EN POSICIÓN LATERAL, CODO EN SEMIFLEXIÓN Y RODILLAS APOYADAS



UN APOYO DE MANO, EN POSICIÓN LATERAL, CODO EN SEMIFLEXIÓN Y PIES APOYADOS

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.

