

EXERCICIS AMB TRONC PER SÒL PELVIÀ + FAIXA ABDOMINAL



Utilitza el teu navegador habitual. Clicar a sobre de cada imatge per poder visualitzar els vídeos dels exercicis.

Utiliza tu navegador habitual. Clicar encima de cada imagen para poder visualizar los videos de los ejercicios





Braços al costat del cos (costat rodó) Brazos a lo largo del cuerpo (lado redondo)

Obertura lateral de braços a 90º (costat rodó)

Abertura lateral de brazos a 90º (lado redondo)

Elevació de braços a 180º (costat rodó)
Elevación de brazos a 180º (lado redondo)







Inclinació lateral del tronc (costat rodó) Inclinación lateral del tronco (lado redondo)

Pujar cama amb genoll doblegat (costat rodó) Subir pierna con rodilla doblada (lado redondo)

Elevació braços a 90º amb goma (costat rodó) Elevación brazos a 90º con goma (lado redondo)



EXERCICIS AMB TRONC PER SÒL PELVIÀ + FAIXA ABDOMINAL







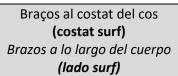


Obertura lateral braç amb goma (costat rodó) Abertura lateral brazo con goma (lado redondo)

Squad (costat rodó)
Squad (lado redondo)

Squad + elevació braços a 90º amb goma (costat rodó)
Squad + elevación brazos a 90º con goma (lado redondo)







Elevació de braços a 90º (costat surf)
Elevación de brazos a 90º (lado surf)



Obertura lateral de braços a 90º (costat surf)

Abertura lateral de brazos a 90º (lado surf)

Peus paral·lels a l'amplada dels malucs i créixer en direcció al sostre amb les espatlles enrere. Realitzar 5 repeticions de cada exercici.

A mida que es progressa, fer més exercicis en el costat surf que en el costat rodó.

Pies paralelos a la anchura de las caderas y crecer en dirección al techo con los hombros hacia atrás. Realizar 5 repeticiones de cada ejercicio.

A medida que se progresa, hacer más ejercicios en el lado surf que en lado redondo.

