

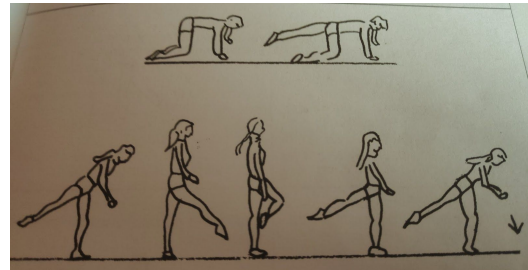
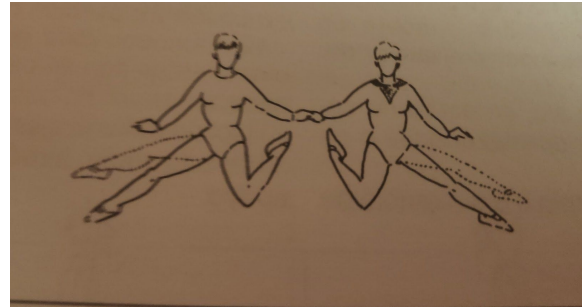
SESSIÓ N°: 4	DATA:
OBJECTIUS: Equilibrios	
MATERIAL: Un cojín	

<u>DESCRIPCIÓ</u>	DIBUIX
<p><u>ESCALFAMENT</u></p> <p>1. Rutina de ejercicios, acompañados de la música utilizada en nuestras clases habituales.</p>	<p>https://youtu.be/M0Jh5tLQRE0</p>
<p><u>PART PRINCIPAL</u></p> <p>1. Ejercicios efectuados en el suelo. Todas las posiciones de piernas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> rodillas flexionadas <input type="checkbox"/> pierna extendida hacia adelante, lateralmente, hacia atrás. <input type="checkbox"/> sobre la punta de los pies. <p>2. Caminar sin perder el equilibrio: con las puntas de los pies, con los talones, con el interior y exterior del pie, elevando las rodillas.</p> <p>3. De rodillas, extender una pierna lateralmente, mientras la rodilla de la otra pierna descansa sobre un</p>	<p>3</p>

cojín, Elevación de esta pierna.

4. Caminar, y a la señal que se desee, mantenerse sobre una pierna. Ejecución de movimientos diversos con la pierna libre: balanceos, abrir y cerrar...

5. Encadenamiento: en cuadrupedia (a cuatro patas). Extensión y elevación de una pierna hacia atrás. Después girar la punta del pie de la pierna apoyada. Empujar el suelo con los brazos y volver a estar en equilibrio de pie. Pasar la pierna libre hacia adelante, llevar el pie sobre la rodilla de la pierna apoyada, extenderla hacia atrás, flexionar la pierna de apoyo, apoyar las manos en el suelo y volver a la posición inicial.



TORNADA A LA CALMA

1. Estiramientos del tren inferior.

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

Chaflizaga, Gemelos, Tobillos, Apuntamientos Gemelos, Psoas, Psoas del pie, Isquiotibiales-Abductores, Flexores de la Cadera, Abductores de cadera, Flexores laterales, Abductores 2, Piramidal glúteo, Glúteos, Músculos Anales específicos, Isquiotibiales 1

Producción por fisioterapiaonline
http://www.fisioterapiaonline.com
Todos los derechos reservados.

f t in y+ g+

fisioterapiaonline
Todo sobre fisioterapia