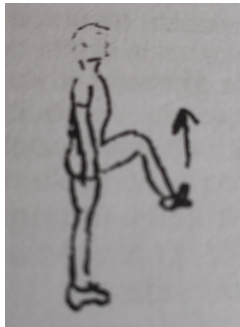
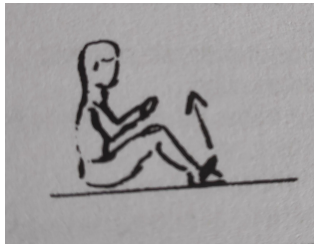
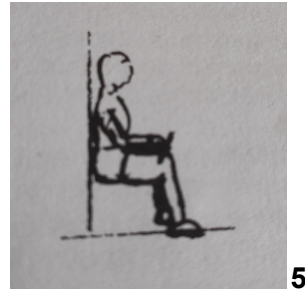


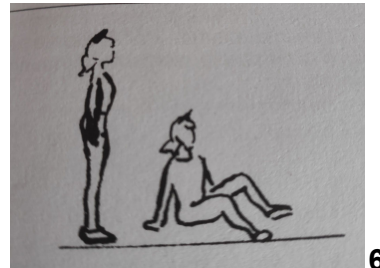
SESSIÓ N°: 3	DATA:
OBJECTIUS: Tren inferior.	
MATERIAL: Pinzas para la ropa	

DESCRIPCIÓ	DIBUIX
<p>ESCALFAMENT</p> <p>1. Rutina de ejercicios de movilidad articular al ritmo de la música.</p>	<p>https://youtu.be/M0Jh5tLQRE0</p>
<p>PART PRINCIPAL</p> <p>1. Con música, caminar en dispersión. Poner la pinzas en el suelo cuando se quiera, volvemos recogendolas todas pero esta vez con la otra mano.</p> <p>2. En equilibrio sobre una pierna, poner la pinza el suelo y después recogerla. Variaciones: cambiamos de pierna y de mano.</p> <p>3. En equilibrio sobre una pierna, la otra flexionada. Poner la propia pinza sobre el pie. Lanzarla verticalmente para atraparla con ambas manos. Variaciones: atraparla sólo con una mano.</p> <p>4. Igual que el anterior pero ahora sentado en el suelo o en una silla.</p>	<p>3</p>  <p>4</p> 

5. Pegados a una pared, con las piernas semiflexionadas (posición sentado). En cada sentadilla, recogemos una pinza y la guardamos en su recipiente. Hay que repetirlo como mínimo 10 veces.
6. Con pinza sobre la cabeza, hacer una rotación de la misma. Después sentarse sin que se caiga, volver a hacer rotaciones con la cabeza, después levantarse de nuevo. Repetir 10 veces.
7. Acostado en el suelo, piernas flexionadas, rodillas al pecho. Espirando, levantar la cabeza y los hombros del suelo, para depositar la pinza sobre las suelas. Volver a apoyar la cabeza y la espalda en el suelo, después extensión de piernas a la vertical, con los pies flexionados, separar las piernas y atrapar la pinza.



5



6

7



TORNADA A LA CALMA

1. Estiramiento del tren inferior

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

Producción por fisioterapia online
<http://www.fisioterapiaonline.com>
 Todos los derechos reservados.

fisioterapia online
 todo sobre fisioterapia