

LUZAKETA TAULA

TABLA DE ESTIRAMIENTOS

Lumbar



Psoas



Psoas



Cadena posterior MMII



Isquiotibial



Piramidal



Glúteos



Dorsales



Paravertebral



Dorsal izq/dcho



Psoas



Pectoral



Abdominal



Pelvitrocantereos



Trapecio



Espinales



Romboides



Aductor



Mov.columna



Mov.columna



Posizio bakoitza 30 segundo/ 1 minutu artean mantendu behar da
Mantener cada posición durante 30 segundos / 1 minuto

ETXERAKO ARIKETAK

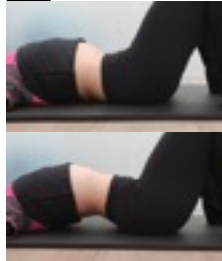
EJERCICIOS PARA CASA

Ejercicios de movilidad:

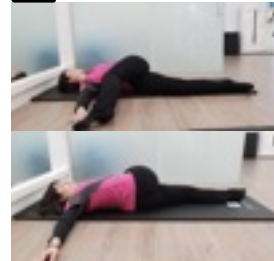
Círculos



Báscula pélvica



Rot. tronco



Ejercicios de control/fortalecimiento:

Control cervical



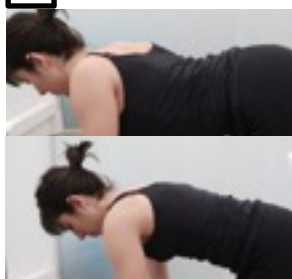
Control cervical



Trapecio inf./romboides



Control escapular



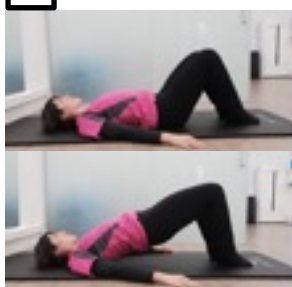
Serrato anterior



Rot tronco+oblicuos



Puente



Plancha lateral/



Sentadilla



Pelvitrocantereos



Gluteo medio



Lunge



OHARRAK/ NOTAS: