

MOVILIDAD (Video 1)

Circuito de 3 ejercicios que se debe realizar dos veces

Ejercicio 1 - Movilidad dorsal: 8 repeticiones por cada lado

- Prestar atención a la colocación de las piernas. El lado de la rodilla apoyada en el suelo es el lado del varazo que va a moverse. Se mueve el brazo hasta la altura del troco y a partir de ahí el tronco rota hasta dar la espalda a la pared. El brazo y pierna fijos tienen que estar paralelos y no se pueden mover durante el recorrido del otro lado.

Ejercicio 2 - Movilidad de cadera y aductores: 8 repeticiones por cada lado. Pueden ser seguidas o alternándolas.

- Importante mantener la espalda y pelvis rectas. Evitar la curvatura lumbar hacia abajo. Iniciar el movimiento desde la activación del glúteo. Evitar la hiperextensión y bloqueo de codos.

Ejercicio 3 – Movilidad de cadera: 6 repeticiones por cada lado.

- Importante mantener el troco y la pelvis rectos. Activar la musculatura abdominal para facilitar la ejecución del ejercicio. Si es muy complicado es posible utilizar la ayuda de uno de los brazos, pero sin dejar de activar el abdomen.

****Son dos vueltas al circuito**

****Es mucho mas importante la calidad de los movimientos que la velocidad a la que se realicen, por lo tanto, tomate todo el tiempo que necesites para hacerlo bien sin compensaciones.**

Te dejamos un vídeo explicativo con los ejercicios para que puedas ver como se realizan los movimientos correctamente.

VIDEO EJERCICIOS:

<https://drive.google.com/file/d/1IP5VL4lvkY6Bveh7gqSzHHWDXkN60fLK/view?usp=sharing>

¡¡ÁNIMO Y A POR ELLO!!

The logo for Afaemo features a stylized face icon composed of two dots, one red and one blue, positioned to the left of the word "Afaemo". The word "Afaemo" is written in a bold, sans-serif font, with "Afa" in red and "emo" in blue.

Afaemo