

## EJERCICIOS

### FICHA TÉCNICA 6

**NIVEL: MOVILIDAD  
ARTICULAR Y  
MUSCULAR**

**TIPO:**

**TÍTULO:** MOVILIDAD GRANDES MÚSCULOS TRONCO

**AUTOR:** PATRICIA SILVESTRE

**Nº PARTICIPANTES:** 8

**OBJETIVOS:**

- ✓ Calentar grandes músculos de la espalda y mmss, así como del resto del tronco

#### DESARROLLO DEL EJERCICIO

- Brazos juntos al máximo a la rodilla izq y mover en bloque al máximo a la rodilla der.**
- Brazos juntos y estirados al máximo arriba hacia hombro izquierdo y en bloque arriba al máximo hacia el hombro derecho.**
- Brazos estirados a las rodillas y en extensión llevar el máximo hacia arriba.**
- Diagonal de rodilla izq a hombro der con los brazos estirados y juntos y logrando la máxima amplitud.**
- Diagonal de rodilla der a hombro izq con los brazos estirados y juntos y llegando a la máxima amplitud de movimiento.**

#### MECÁNICA DEL EJERCICIO

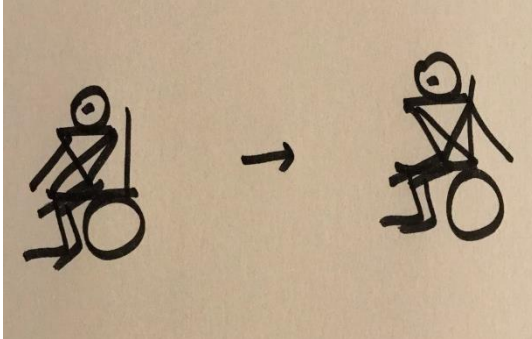
**Repetir cada uno unas 5 a 10 repeticiones incrementando intensidad y velocidad.**

#### VARIANTES

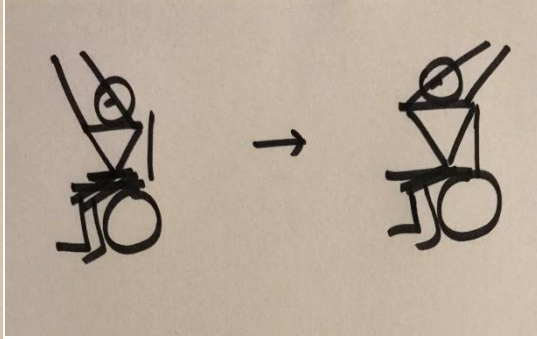
**Activo/Asistido**

**OBSERVACIONES/IMAGENES**

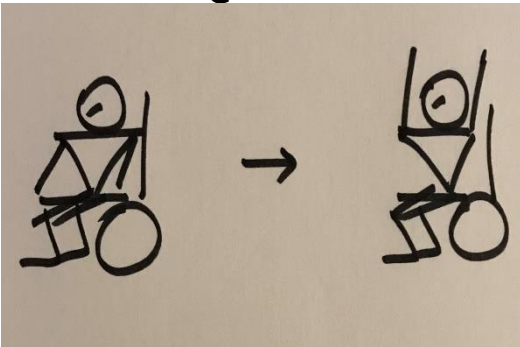
**A**



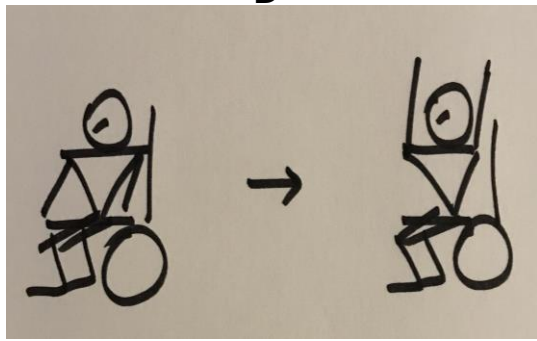
**B**



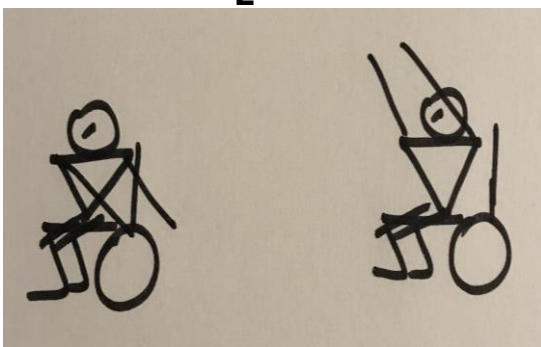
**C**



**D**



**E**



**F**

