

A person is shown from the back, performing a therapeutic exercise on a suspension system. They are holding onto two black straps that are attached to a metal frame above them. Their arms are extended horizontally to the sides. The background is a white wall with several items: a red fire extinguisher with a sign that says 'EXTINTOR', a framed certificate, and other smaller notices. The person is shirtless and wearing dark shorts.

TÉCNICAS DE AUTO- TRATAMIENTO: EJERCICIO TERAPÉUTICO OSTEOPÁTICO

PABLO ESCRIBÁ



MUY IMPORTANTE:

A NIVEL DE LA DISFUNCIÓN SOMÁTICA: NIVEL HIPOMÓVIL.

En presencia de una disfunción somática podemos utilizar a nivel articular movilización manual (técnicas articulatorias, técnicas de trust, trabajo del tejido conectivo, técnicas funcionales, técnicas de músculo energía muscular).

A nivel multisegmentario es posible utilizar tratamiento de puntos gatillo, ejercicios de movilización, técnicas de neurodinámica, energía muscular, estiramientos, contracción relajación, posiciones excéntricas, activación del antagonista, contracciones concéntricas de antagonistas y excéntricos de agonistas etc...

A NIVEL DE LA HIPERMÓVILIDAD: LOCALMENTE.

Sobre la hipermovilidad, a nivel local es posible estimular la activación tónica, la propiocepción, exterocepción e interocepción, incrementar el tono de los estabilizadores locales incrementando la rigidez muscular con el objeto de lograr que el nivel lesionado logre la posición neutra (esto proporciona estabilidad en situaciones de laxitud del tejido conectivo) en situaciones estáticas y dinámicas.

Es posible inmovilizar (órtesis o vendajes), lamentablemente no es posible mantenerla en el tiempo a largo plazo, pero puede ser interesante entre 9 días y 1-3 meses (si es con vendajes funcionales). La cirugía es una opción que debe ser contemplada como última posibilidad.

A NIVEL DE LA HIPERMOVILIDAD: MULTISEGMENTARIAMENTE.

Es posible realizar ejercicios de potenciación, pero sin trabajo propioceptivo se nos antoja difícil mantener el control en grandes arcos de movimiento o movimientos balísticos. Por esto en todos los ejercicios priorizaremos el control sobre la fuerza.

Utilizando los principios de músculo energía podemos facilitar la activación tónica de los niveles hipermóviles.

JERARQUÍA DE SISTEMAS

1.-EJERCICIOS PARA DISFUNCIONES CONVERGENTES Y DIVERGENTE. PARTE MÁS ALTA DE LA JERARQUÍA: EL TRATAR LA SENSIBILIZACIÓN Y LAS DISFUNCIONES SOMÁTICAS+ ESPINAS IRRITATIVAS ES LO PRIMERO.

2.-EJERCICIOS PARA LAS COMPENSACIONES EN CUALQUIER REGIÓN: ES DECIR, PARA LAS HIPERMOVILIDADES (PIE, RODILLA, HOMBRO, COLUMNA). TRATAR LAS HIPERMOVILIDADES MEJORANDO EL CONTROL NEUROMUSCULAR EVITA RECIDIVAS.

3.- CHARNELA CÉRVICO- TÓRACICA.

JERARQUÍA DE SISTEMAS:

4.-EJERCICIOS GLOBALES DE CONTROL MOTOR/ PROPIOCEPCIÓN (TRABAJAN SOBRE LA INTERDEPENDENCIA REGIONAL Y PERMITEN COMPENSAR DÉFICITS) QUE SE COMBINAN CON ESTIRAMIENTOS EN POSICIONES EXCENTRICAS PARA MEJORAR HISTOLÓGICAMENTE.

5.-LESIONES ESPECÍFICAS CERVICALES (ARTICULARES....EJERCICIOS ESPECÍFICOS).

6.-POR INTERDEPENDENCIA REGIONAL (ELIMINAR DOLORES TRABAJANDO A DISTANCIA, HIPERMOVILIDAD, DIAFRAGMA, PELVITROCANTÉREOS, PIE O SUELO PÉLVICO Y VÍSCERAS).

7.-FINALMENTE FLEXIBILIZAR Y POTENCIAR (SI NO FUERA POSIBLE RECUPERAR LAS DISFUNCIONES PUESTO QUE YA SON PATOLOGÍA)..

1.-EJERCICIOS PARA DISFUNCIONES CONVERGENTES Y DIVERGENTE. PARTE MÁS ALTA DE LA JERARQUÍA: EL TRATAR LA SENSIBILIZACIÓN Y LAS DISFUNCIONES SOMÁTICAS+ ESPINAS IRRITATIVAS ES LO PRIMERO.

- **AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN DE EXTENSIÓN BILATERAL CON TÉCNICA EN FLEXIÓN.**

MECANISMO: CORRECCIÓN POR EL POSICIONAMIENTO.



EJERCICIOS PARA
DISFUNCIÓN
FACETARIA
CONVERGENTE



EJERCICIOS PARA CIFOSIS



- **AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN DE FLEXIÓN BILATERAL CON TÉCNICA EN EXTENSIÓN.**
MECANISMO: CORRECCIÓN POR EL POSICIONAMIENTO.





AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN DE FLEXIÓN BILATERAL CON TÉCNICA EN EXTENSIÓN

INDICACIONES: DORSALGIA,
CERVICALGIA, PERIARTRITIS
ESCÁPULOHUMERAL, OMALGIA,
NEURALGIA CERVICOBRAQUIAL,
DISFUNCIONES SOMÁTICAS
DORSALES, DISFUNCIONES
COSTALES

CONTRAINDICACIONES:
FRACTURAS, OSTEÍTIS,
TUMORES.



EJERCICIOS PARA CIFOSIS



AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN DE EXTENSIÓN BILATERAL CON TÉCNICA EN FLEXIÓN



INDICACIONES: DORSALGIA,
CERVICALGIA, PERIARTRITIS
ESCÁPULOHUMERAL, OMALGIA,
NEURALGIA CERVICOBRAQUIAL,
DISFUNCIONES SOMÁTICAS
DORSALES, DISFUNCIONES
COSTALES.

CONTRAINDICACIONES:
FRACTURAS, OSTEÍTIS,
TUMORES.

1.-EJERCICIOS PARA DISFUNCIONES CONVERGENTES Y DIVERGENTE. PARTE MÁS ALTA DE LA JERARQUÍA: EL TRATAR LA SENSIBILIZACIÓN Y LAS DISFUNCIONES SOMÁTICAS+ ESPINAS IRRITATIVAS ES LO PRIMERO.

- **AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN DE EXTENSIÓN BILATERAL CON TÉCNICA EN FLEXIÓN.**
MECANISMO: CORRECCIÓN POR EL POSICIONAMIENTO.

PARA TRABAJAR CONTROL MOTOR DE ROMBOIDES Y SERRATOS (CÍRCULOS/ CIRCUNDUCCIONES CON EL SERRATO Y ROMBOIDES CON LAS MANOS E INCLUSO CON EL TRX)



EJERCICIOS PARA DISFUNCIONES EN EXTENSIÓN



EJERCICIOS PARA DISFUNCIONES EN EXTENSIÓN



- **AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN DE EXTENSIÓN BILATERAL CON TÉCNICA EN FLEXIÓN.**

MECANISMO: CORRECCIÓN POR EL POSICIONAMIENTO.

**PARA TRABAJAR CONTROL
MOTOR DE ROMBOIDES Y
SERRATOS (CÍRCULOS/
CIRCUNDUCCIONES CON EL
SERRATO Y ROMBOIDES CON
LAS MANOS E INCLUSO CON
EL TRX)**



EJERCICIOS PARA DISFUNCIONES EN EXTENSIÓN





**TRABAJO DEL SERRATO : LA
ACTIVACIÓN DEL SERRATO
ESTIRA EL ROMBOIDES, SI
ESTIRAMOS ROMBOIDES SE
ACTIVA EL SERRATO Y
MEJORA CUELLO, HOMBRO
Y DORSALES(GRABAR
ESTIRAMIENTO).**

- INDICACIONES: DORSALGIA, CERVICALGIA, PERIARTRITIS ESCÁPULOHUMERAL, OMALGIA, NEURALGIA CERVICOBRAQUIAL, DISFUNCIONES SOMÁTICAS DORSALES.

1.-EJERCICIOS PARA DISFUNCIONES CONVERGENTES Y DIVERGENTE. PARTE MÁS ALTA DE LA JERARQUÍA: EL TRATAR LA SENSIBILIZACIÓN Y LAS DISFUNCIONES SOMÁTICAS+ ESPINAS IRRITATIVAS ES LO PRIMERO.

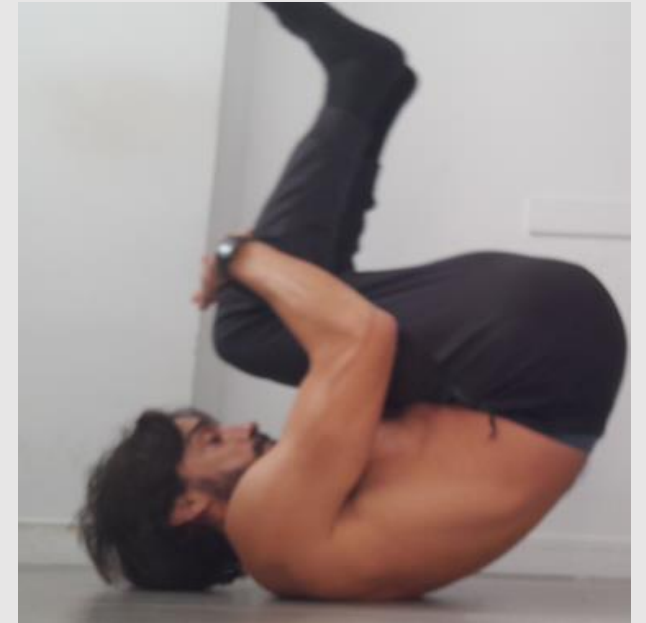




EJERCICIO GLOBAL DEL TUBO NEURAL



AUTOMOVILIZACIÓN MANIPULACIÓN EN FLEXIÓN PARA ANTERIORIDADES:



EJERCICIO EN HIPERFLEXIÓN



ESTIRAMIENTO HASTA LA BARRERA MOTRIZ LIGAMENTARIA:





EJERCICIO EN HIPERFLEXIÓN

TEST / TÉCNICA PARA MOVILIDAD EN ROTACIÓN



- **AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN DE FLEXIÓN BILATERAL CON TÉCNICA EN EXTENSIÓN.**
- **Nota: Es interesante realizar una activación suave de los romboides tras la técnica (Con TRX) o girando en pared.**



ES IMPORTANTE DEPRIMIR
LA ESCÁPULA CUANDO
GIRAS EL BRAZO. ESTO
INCREMENTA LA
ACTIVACIÓN DE TRAPECIO
INFERIOR Y ROMBOIDES.





MECANISMO: CORRECCIÓN POR EL POSICIONAMIENTO.

EJERCICIOS PARA
DISFUNCIÓN
FACETARIA
CONVERGENTE



AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN DE ERSd :

INDICACIONES: DORSALGIA,
CERVICALGIA, PERIARTRITIS
ESCÁPULOHUMERAL, OMALGIA,
NEURALGIA CERVICOBRAQUIAL,
DISFUNCIONES SOMÁTICAS
DORSALES, DISFUNCIONES
COSTALES 2as.

CONTRAINDICACIONES:
FRACTURAS, OSTEÍTIS,
TUMORES.



- **AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN FACETARIA CONVERGENTE DERECHA DORSAL CON TÉCNICA EN FLEXIÓN.**

MECANISMO: CORRECCIÓN POR EL POSICIONAMIENTO.





- **AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN DIVERGENTE DERECHA CON TÉCNICA EN EXTENSIÓN.**

MECANISMO: CORRECCIÓN POR EL POSICIONAMIENTO.



AUTO TRATAMIENTO PARA DISFUNCIÓN FACETARIA DIVERGENTE DERECHA

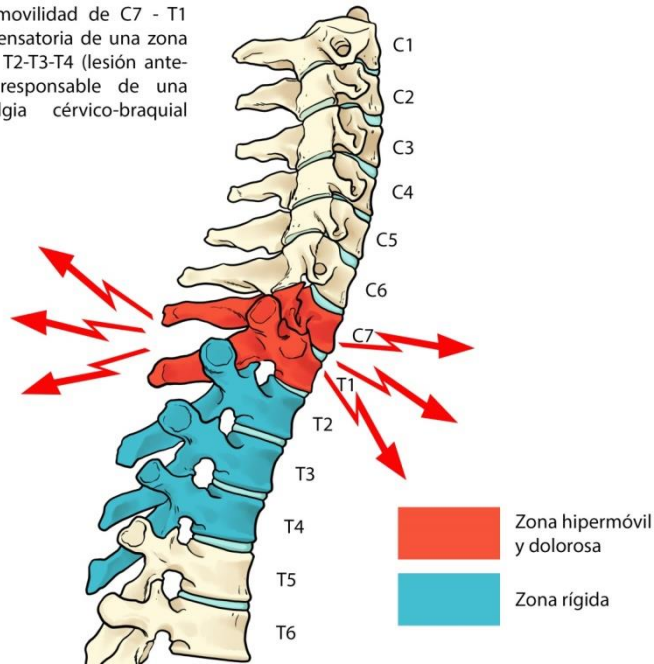
INDICACIONES: DORSALGIA,
CERVICALGIA, PERIARTRITIS
ESCÁPULOHUMERAL, OMALGIA,
NEURALGIA CERVICOBRAQUIAL,
DISFUNCIONES SOMÁTICAS
DORSALES, DISFUNCIONES
COSTALES

CONTRAINDICACIONES:
FRACTURAS, OSTEÍTIS,
TUMORES.

2.- EJERCICIOS PARA HIPERMOVILIDADES:

- Utilizamos foam roller para flexibilizar dorsales altas, codos atrás , eminencias tenares en mastoids para decoaptar axialmente el raquis cervical mientras activamos musculature posterior del cuello para reducir hipermovilidad C7-T1. dependiendo del nivel de hipomov colocamos el foam roller más o menos arriba torácico.

Hipermovilidad de C7 - T1 compensatoria de una zona rígida T2-T3-T4 (lesión anterior) responsable de una neuralgia cervico-braquial C8.

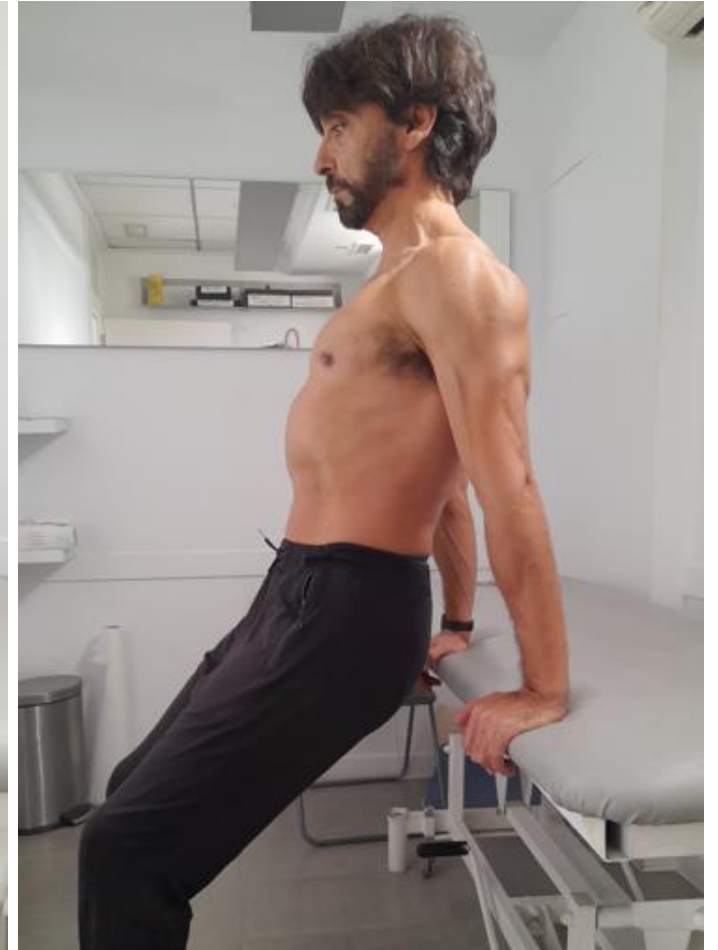




EJERCICIOS PARA CIFOSIS



2.- EJERCICIOS PARA
HIPERMOVILIDADES:
ACTIVACIÓN FIBRAS
INFERIORES DEL
TRAPECIO.



2.- EJERCICIOS PARA HIPERMOVILIDADES:

- EN SITUACIÓN DE HIPERCIFOSIS , EL CUELLO SUFRE HIPERMOV CERVICALES MEDIAS.



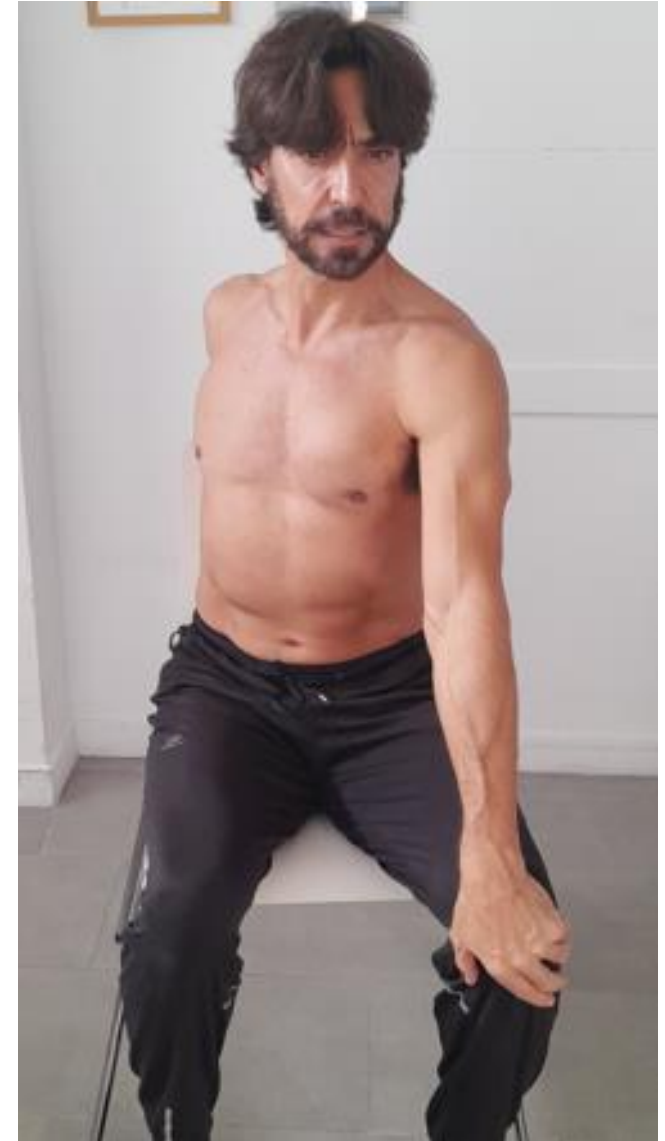
2.- EJERCICIOS PARA HIPERMOVILIDADES: AÑADIR TODOS LOS EJERCICIOS CON TRX PARA ACTIVAR TRAPECIOAS Y DORSALES.

- LA BUENA IDEA ES LOS LIBROS , LA MALA EL BASTÓN PORQUE AL FIJAR EL GRIP GLENOHUMERAL PUEDE AFECTAR MÁS PROBABLEMENTE AL HOMBRO.



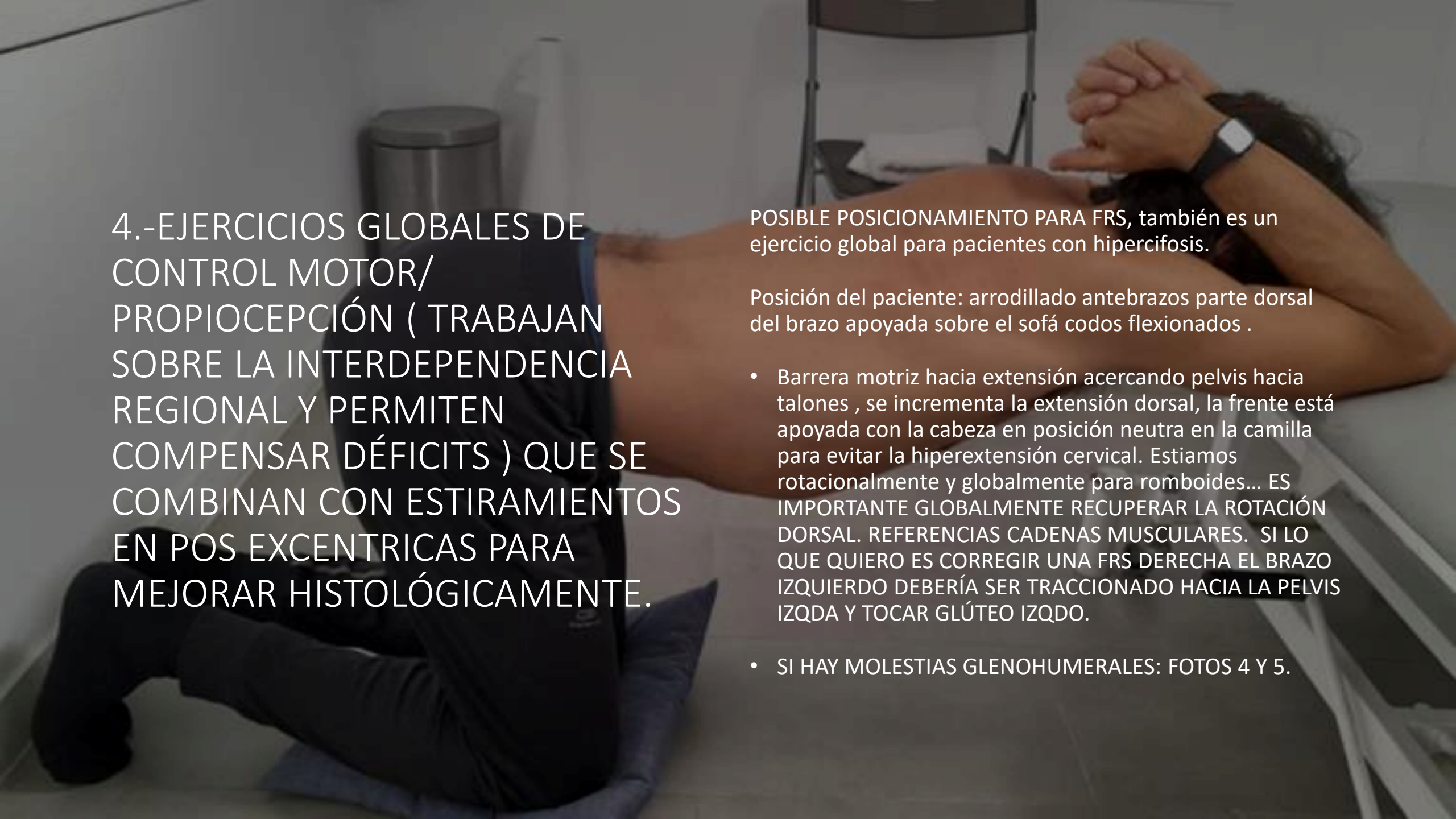
2.- EJERCICIOS PARA HIPERMOVILIDADES :

- EN CASO DE DISFUNCIÓN DE HIPOMOVILIDAD C7-T1 ES POSIBLE COLOCAR TOALLA A ESTE NIVEL (ÍDEM SLIDES ANTERIORES).
- TAMBIÉN ES POSIBLE MEJORAR LA CAPACIDAD DE TAMPONAR DE C7-T1 EVITANDO LA HIPERMOVILIDAD REACCIONAL.
- LA IDEA ES MOVER EL TÓRAX HASTA T2 SIN MOVER EL CUELLO Y , POCO A POCO IR CONTRARROTANDO EL CUELLO PARA DAR MOVILIDAD A C7-T1(PATRONES CRUZADOS DE MARCHA).



TEST / TÉCNICA PARA MOVILIDAD EN ROTACIÓN





4.-EJERCICIOS GLOBALES DE CONTROL MOTOR/ PROPIOCEPCIÓN (TRABAJAN SOBRE LA INTERDEPENDENCIA REGIONAL Y PERMITEN COMPENSAR DÉFICITS) QUE SE COMBINAN CON ESTIRAMIENTOS EN POS EXCENTRICAS PARA MEJORAR HISTOLÓGICAMENTE.

POSIBLE POSICIONAMIENTO PARA FRS, también es un ejercicio global para pacientes con hipercifosis.

Posición del paciente: arrodillado antebrazos parte dorsal del brazo apoyada sobre el sofá codos flexionados .

- Barrera motriz hacia extensión acercando pelvis hacia talones , se incrementa la extensión dorsal, la frente está apoyada con la cabeza en posición neutra en la camilla para evitar la hiperextensión cervical. Estamos rotacionalmente y globalmente para romboides... ES IMPORTANTE GLOBALMENTE RECUPERAR LA ROTACIÓN DORSAL. REFERENCIAS CADENAS MUSCULARES. SI LO QUE QUIERO ES CORREGIR UNA FRS DERECHA EL BRAZO IZQUIERDO DEBERÍA SER TRACCIONADO HACIA LA PELVIS IZQDA Y TOCAR GLÚTEO IZQDO.
- SI HAY MOLESTIAS GLENOHUMERALES: FOTOS 4 Y 5.

EJERCICIOS PARA CIFOSIS



4.-EJERCICIOS GLOBALES DE CONTROL MOTOR/ PROPIOCEPCIÓN (TRABAJAN SOBRE LA INTERDEPENDENCIA REGIONAL Y PERMITEN COMPENSAR DÉFICITS) QUE SE COMBINAN CON ESTIRAMIENTOS EN POS EXCENRICAS PARA MEJORAR HISTOLÓGICAMENTE.

POSIBLE POSICIONAMIENTO PARA FRS, también es un ejercicio global para pacientes con hipercifosis.

Posición del paciente: arrodillado antebrazos parte dorsal del brazo apoyada sobre el sofá codos flexionados .

- Barrera motriz hacia extensión acercando pelvis hacia talones , se incrementa la extensión dorsal, la frente está apoyada con la cabeza en posición neutra en la camilla para evitar la hiperextensión cervical. Estamos rotacionalmente y globalmente para romboides... ES IMPORTANTE GLOBALMENTE RECUPERAR LA ROTACIÓN DORSAL. REFERENCIAS CADENAS MUSCULARES. SI LO QUE QUIERO ES CORREGIR UNA FRS DERECHA EL BRAZO IZQUIERDO DEBERÍA SER TRACCIONADO HACIA LA PELVIS IZQDA Y TOCAR GLÚTEO IZQDO.

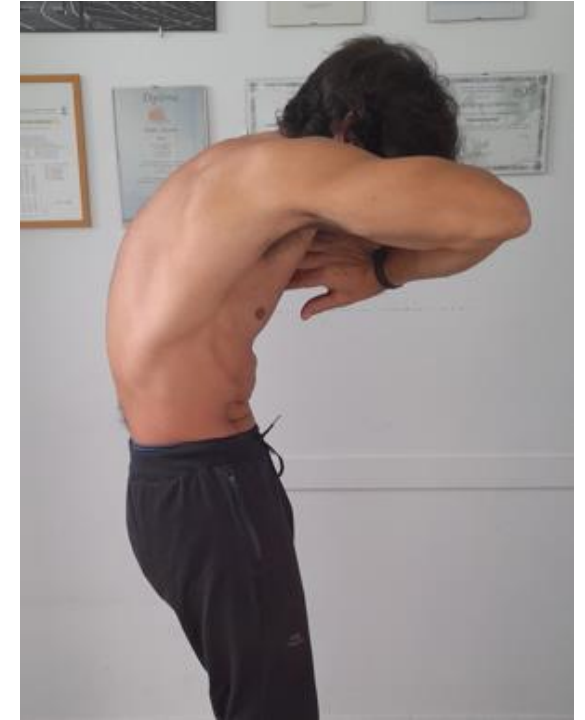




EJERCICIO DE CORRECCIÓN GLOBAL CON CONTROL POSTURAL EN ROTACIÓN

4.-EJERCICIOS GLOBALES DE CONTROL MOTOR/ PROPIOCEPCIÓN (TRABAJAN SOBRE LA INTERDEPENDENCIA REGIONAL Y PERMITEN COMPENSAR DÉFICITS) QUE SE COMBINAN CON ESTIRAMIENTOS EN POS EXCENTRICAS PARA MEJORAR HISTOLÓGICAMENTE.

FLEXIBILIZACIÓN.





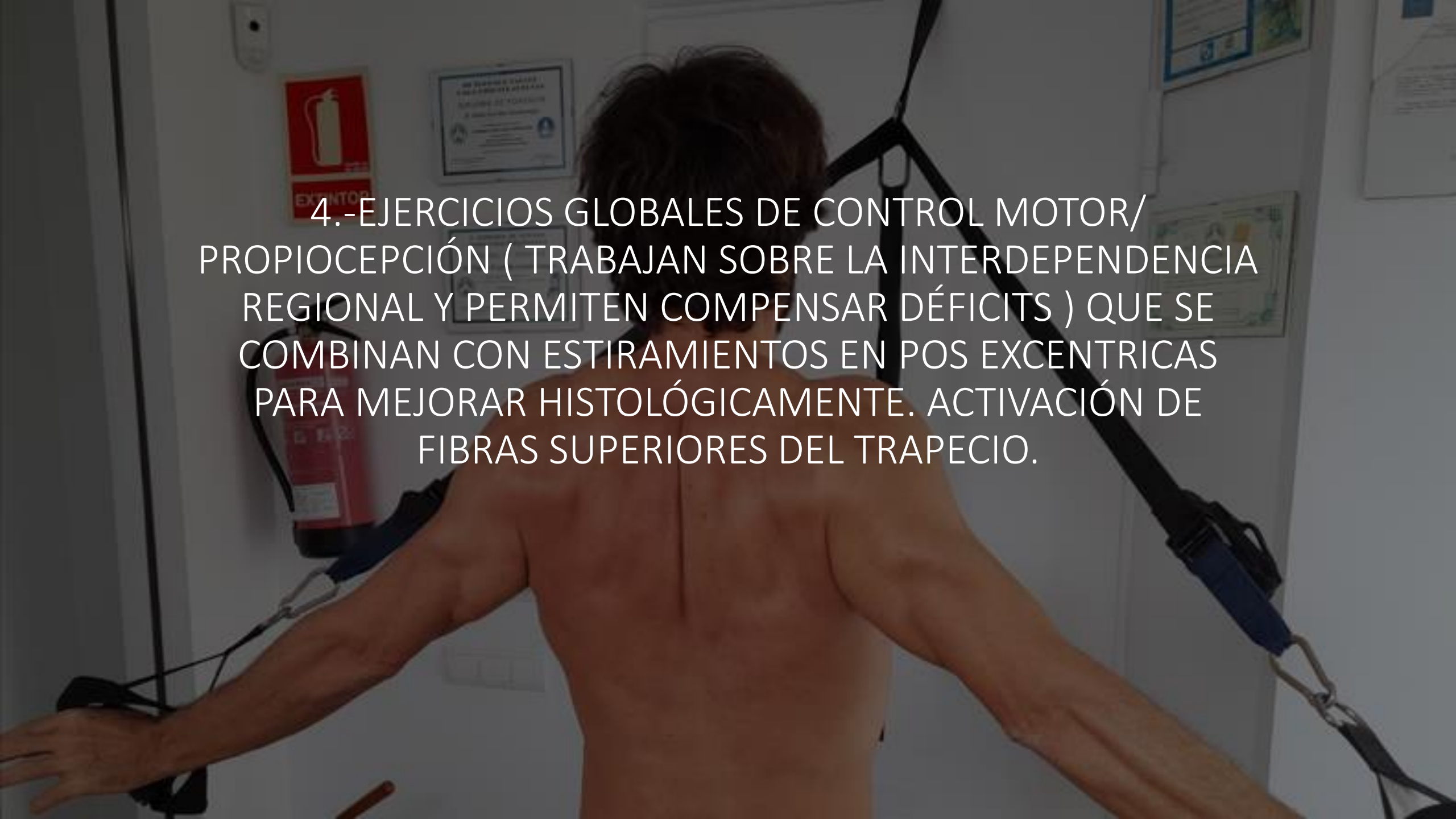
EJERCICIO DE CORRECCIÓN GLOBAL CON CONTROL POSTURAL



4.-EJERCICIOS GLOBALES DE CONTROL MOTOR/ PROPIOCEPCIÓN (TRABAJAN SOBRE LA INTERDEPENDENCIA REGIONAL Y PERMITEN COMPENSAR DÉFICITS) QUE SE COMBINAN CON ESTIRAMIENTOS EN POS EXCENTRICAS PARA MEJORAR HISTOLÓGICAMENTE.



4.-EJERCICIOS GLOBALES DE CONTROL MOTOR/ PROPIOCEPCIÓN (TRABAJAN SOBRE LA INTERDEPENDENCIA REGIONAL Y PERMITEN COMPENSAR DÉFICITS) QUE SE COMBINAN CON ESTIRAMIENTOS EN POS EXCENTRICAS PARA MEJORAR HISTOLÓGICAMENTE.

A person is shown from the back, performing a physical therapy exercise. They are standing in front of a white wall with various notices and a fire extinguisher. They are holding two resistance bands, one in each hand, with their arms extended outwards. The bands are anchored to a point above them, creating a tension that pulls their arms outwards and slightly upwards. The person's back muscles are visible, and the exercise appears to be targeting the upper trapezius muscles.

4.-EJERCICIOS GLOBALES DE CONTROL MOTOR/
PROPIOCEPCIÓN (TRABAJAN SOBRE LA INTERDEPENDENCIA
REGIONAL Y PERMITEN COMPENSAR DÉFICITS) QUE SE
COMBINAN CON ESTIRAMIENTOS EN POS EXCENTRICAS
PARA MEJORAR HISTOLÓGICAMENTE. ACTIVACIÓN DE
FIBRAS SUPERIORES DEL TRAPECIO.

ACTIVACIÓN FIBRAS MEDIAS DEL TRAPECIO:



ACTIVACIÓN FIBRAS INFERIORES DEL TRAPECIO:





4.-EJERCICIOS GLOBALES:
CON ESTA POSICIÓN SI HAY
SÍNDROME DIVERGENTE DERECHO
PODEMOS HACER EXTENSIÓN,
LATEROFLEXIÓN DERECHA Y
ROTACIÓN IZQDA. TAMBIÉN EN
POSICIÓN DE MAHOMA.



4.- EJERCICIOS GLOBALES:

ESTIRAMIENTO DE FASCIA CLAVIPECTORAL . RPG RANA , RPG PARED CON MAYOR Y MENOR APERTURA.

PRONO Insistir en prono en las posiciones de brazos para las diferentes fibras del trapecio (brazos a lo largo del cuerpo fibras superiores) etc....

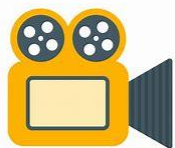
- ARRODILLADO EN FITBALL BRAZOS EXTENDIDOS Y APOYADOS EN FITBALL.
- EN SITUACIÓN DE HIPERCIFOSIS , EL CUELLO SUFRE HIPERMOV CERVICALES MEDIAS.
- RODAR Y YOGA INVERTIDO EN ANTERIORIDADES DORSALES.
- ABRIR Y CERRAR (BRAZOS EN CRUZ, REZAR Y CIFOSAR) PARA LIBERAR DORSALES MEDIAS.
- ACTIVACIÓN TRX (PARA HIPERCIFOSIS).
- RPG PARED Y RANA (PARA CHARNELAS E HIPERCIFOSIS).
- POTENCIACIÓN PARA VERTEBRALES .

5...- EJERCICIOS ESPECÍFICOS NEURODINÁMICA: TORÁCICA.





MOVILIZACIÓN NEURAL:



EJERCICIO GLOBAL DEL TUBO NEURAL



6.- EJERCICIOS INESPECÍFICOS GLOBALES: ACTIVACIÓN DEL TRAPECIO A DOMICILIO:

- EJERCICIOS DE ACTIV TRAPECIO (PULSIONES EN SILLA).
- TRX PARA LOS DIFERENTES HACES DE FIBRAS.
- PRONO PARA LOS DIF HACES DE FIBRAS.
- SENTADO EN JARRA PARA LOS DIF HACES DE FIBRAS.
- PARED PARA LOS DI HACES DE FIBRAS .
- RPG RANA O BAILARINA O PARED (PUDIENDO USAR RULOS)



6.- EJERCICIOS INESPECÍFICOS GLOBALES:

ENROLLA UNA TOALLA DE 10 CM DE ANCHO , PON LAS MANOS DETRÁS DE LA CABEZA.



CON LA TOALLA BAJO TÓRAX CODOA ATRÁS , CUELLO EN NEUTO, PASA A FLEXIÓN DE TRONCO Y FLEX CUELLO PARA MOVILIZAR ESTRUCTURAS TORÁCICAS.





6.- EJERCICIOS
INESPECÍFICOS
GLOBALES:
RESALTAR LA
INTERDEP
CINT ESC
TÓRAX.



6.- EJERCICIOS INESPECÍFICOS GLOBALES:

- EL TERCER PLANO DE MVTO ES INCLIN LAT.
- TAMBIÉN SE PUEDE TRABAJAR EN DECUBITO SUPINO Y TORSIONAR PIERNAS EN UN SENTIDO Y BRAZOS EN OTRO PARA MOVILIZAR CILINDROS Y PARRILLA COSTAL

6.- EJERCICIOS INESPECÍFICOS GLOBALES:

- RULO .

A) EXTENSIÓN TORÁCICA SOBRE RUEDA: ELONGA ABD , DORSAL ANCHO , MEJORA ESTABILIDAD GLENOHUMERAL. 3-4 DÍAS / SEMANA . 3-4 SERIES DE 15 SEG.



A person is lying on their side on a dark mat, using a green foam roller to massage their back. The roller is positioned under their back, and they are leaning over it. The background is a wooden floor.

APARTADO PUNTOS GATILLO MUSCULARES

ROTAR CUERPO SOBRE EL PUNTO GATILLO UTILIZANDO, POR EJEMPLO, EL
FOAM ROLLER

ERGONOMÍA:

- PANTALLA CENTRADA Y 15º POR DEBAJO DIANA VISUAL.
- EVITAR – SOLUCIONAR.



ERGONOMÍA:

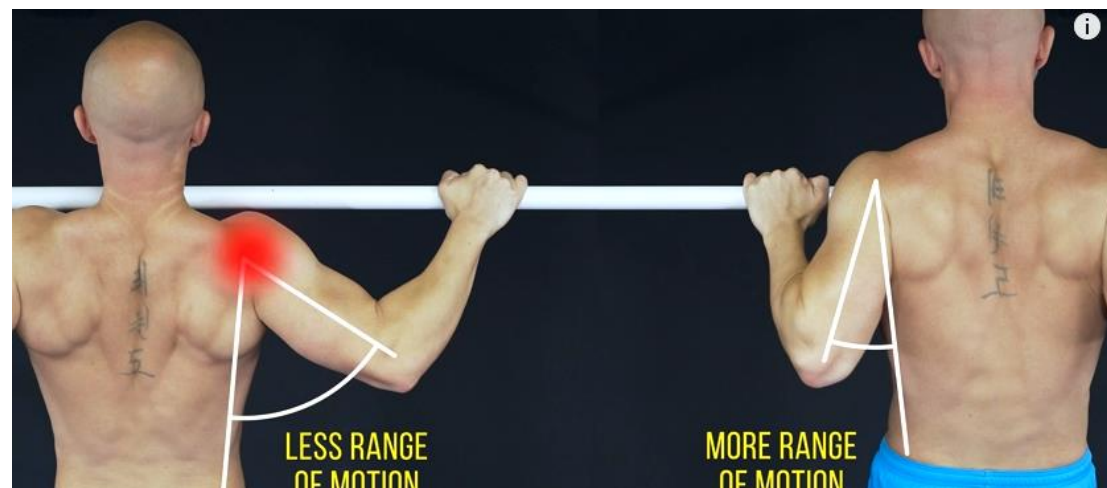
DORMIR DE LADO GENERA TORSIONES EN PELVIS, LUMBARES Y PARRILLA COSTAL. EN ESTE CASO GENERADO DORSALGIAS.

DORMIR CON ALMOHADA
ENTRE PIERNAS Y
ABRAZADO A OTRA
ALMOHADA.

DE LO CONTRARIO SE
GENERAN TORSIONES QUE
AFECTAN A DORSALES,
LUMBARES Y
RESTRICCIONES COSTALES.

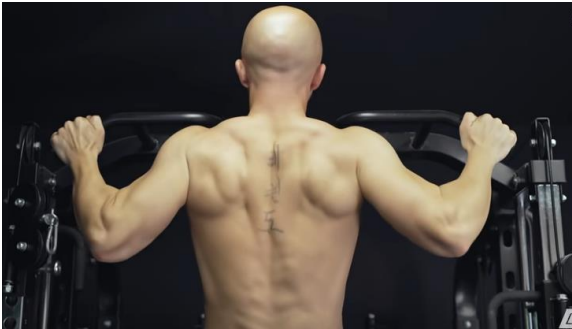
MUSCULACIÓN: POSIBLES IATROGENIAS.

POSICIÓN ÓPTIMA PARA LAS DOMINADAS: ANCHO DE HOMBROS O LIGERAMENTE SUPERIOR.



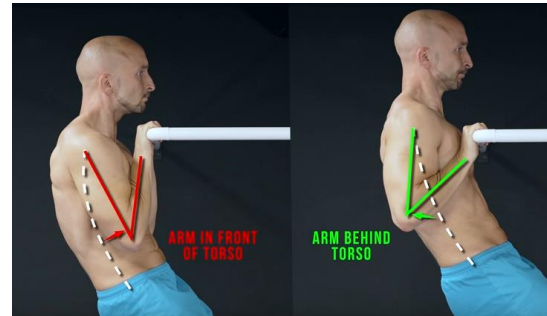
A LA IZQDA , LA REDUCCIÓN DEL ARCO DE MOVIMIENTO INCREMENTA EL ESTRÉS SOBRE LA ARTICULACIÓN GLENOHUMERAL Y GENERA EXCESIVA TENSION SOBRE LA PORCIÓN LARGA DEL BÍCEPS BRAQUIAL , LA CÁPSULA ARTICULAR AN NIVEL ANTERIOR , GENERA HIPERMOVILIDAD EN LA ARTICULACIÓN ACROMIOCLAVICULAR A IMPIGEMENT ANTEROPOSTERIO SOBRE EL SUPRAESPINOSO.

MUSCULACIÓN: POSIBLES IATROGENIAS.

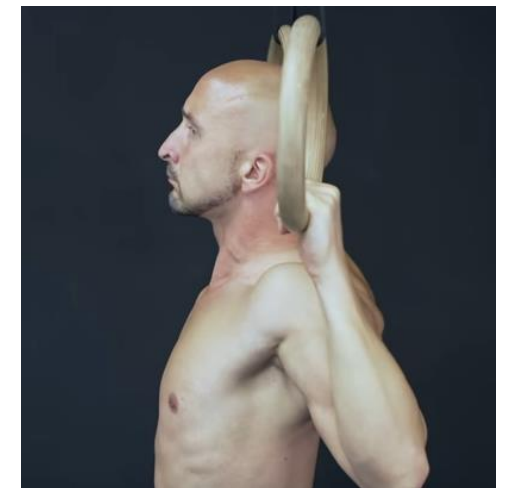


EL estrés se reduce en las barradas de dominadas en los gimnasios al poder pasar la cabeza por encima.

SI POR EL CONTRARIO SE UTILIZA UN AGARRE MUY CERRADO, SE SOBRECARGA LA REGIÓN ANTEBRAQUIAL.

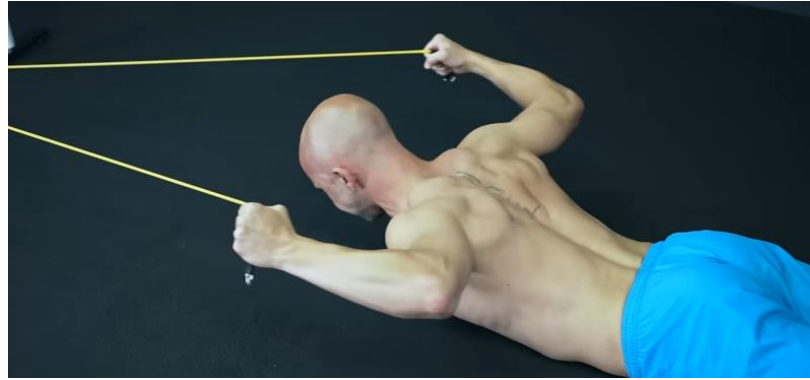


RAQUIS CERVICAL. OTRA VENTAJA ES QUE ES POSIBLE BUSCAR UNA POSICIÓN NEUTRA DE LA GLENOHUMERAL Y CADENA CINÉTICA DEL BRAZO.



LA REALIZACIÓN DE DOMINADAS POR DETRÁS DE LA CABEZA EXIGE UNA MOVILIDAD EN LA ARTICULACIÓN GLENOHUMERAL QUE LA MAYORÍA DE LA GENTE NO TIENE, LO QUE ESTRESA LIGAMENTOS Y TENDONES , POR ESTO , ES PREFERIBLE REDUCIR LA CARGA. POR OTRA PARTE EL ESTRÉS SOBRE EL RAQUIS CERVICAL SE REDUCE PERMITIENDO UNA POSICIÓN NEUTRA DEL

MUSCULACIÓN : POSIBLES IATROGENIAS.



EJERCICIO DE LA BAILARINA, EJERCICIO EN PARED CON TOALLA PARA REDUCIR ANTERIORIDADES E IR CIFOSANDO Y COLOCÁNDOTE EN V ARRIBA.