

**EJERCICIOS MUSCULATURA  
ABDOMINAL.**

**EXCÉNTRICOS-PROPIOCEPTIVOS.**

**DYN-AIR.**







Τ Ρ Ι Α Τ Λ Ο Ν  
**C T O A**  
Ψ Ψ . C T O A . O R G














***FISYOS***







---

*FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA*

EJERCICIO 1		
FASE 1: CON 1 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, DEJARSE CAER DESPACIO HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO.	
	B) IGUAL HASTA UN PASO ANTES DEL PUNTO DE INESTABILIDAD, ELEVARE LOS BRAZOS HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD Y MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO.	
	C) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 2: CON 2 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, DEJARSE CAER DESPACIO HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO.	
	B) IGUAL HASTA UN PASO ANTES DEL PUNTO DE INESTABILIDAD, ELEVARE LOS BRAZOS HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD Y MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO.	
	C) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	

<b>EJERCICIO 2:</b>		
FASE 1: CON 1 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, DEJARSE CAER DESPACIO HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO.	
	B) IGUAL HASTA UN PASO ANTES DEL PUNTO DE INESTABILIDAD, ELEVARE LOS BRAZOS HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD Y MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO.	
	C) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 2: CON 2 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, DEJARSE CAER DESPACIO HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO.	
	B) IGUAL HASTA UN PASO ANTES DEL PUNTO DE INESTABILIDAD, ELEVARE LOS BRAZOS HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD Y MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO.	
	C) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	

<b>EJERCICIO 3:</b>		
FASE 1: CON 2 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, DEJARSE CAER LAS PIERNAS LATERALMENTE (DESPACIO) HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO, A CONTINUACION HACIA EL OTRO LADO	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
<b>EJERCICIO 4:</b>		
FASE 1: CON 2 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, DEJARSE CAER LAS PIERNAS HACIA DELANTE (DESPACIO) HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL RAPIDO.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	






<b>EJERCICIO 5:</b>		
FASE 1: 2 DYN-AIR (CABEZA-PIES)	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR LA PELVIS HASTA CASI LA HORIZONTAL, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 2: 2 DYN-AIR (DORSAL-PIES)	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR LA PELVIS HASTA CASI LA HORIZONTAL, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 3: 2 DYN-AIR (DORSAL-PIE)	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR LA PELVIS HASTA CASI LA HORIZONTAL, ESTIRAR UNA PIERNA HASTA PUNTO DE INESTABILIDAD MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL. A CONTINUACION CON LA OTRA PIERNA.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
















**FISYOS**




FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA

TRIATLÓN  
**CTOA**  
WWW.CTOA.ORG

<b>EJERCICIO 6:</b>		
FASE 1: 2 DYN-AIR (CABEZA-LUMBAR)	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR LA PELVIS HASTA CASI LA HORIZONTAL, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
<b>EJERCICIO 7:</b>		
FASE 1: 1 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR UNA PIERNA HACIA ARRIBA (RODILLA EN EXTENSION), MANTENER 5 SEGUNDOS, RECUPERAR LA POSICION INICIAL Y REPETIR EL EJERCICIO CON LA OTRA PIERNA.	
FASE 2: 2 DYN-AIR	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	

EJERCICIO 8:		
FASE 1: 1 DYN-AIR	<p>A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR LA PELVIS HACIA EL TECHO RAPIDO Y DESCENDER LA PELVIS HACIA EL SUELO DESPACIO (FLEXIONANDO RODILLAS), MANTENER 5 SEGUNDOS, RECUPERAR LA POSICION INICIAL Y REPETIR EL EJERCICIO.</p>	
	<p>B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS</p>	
FASE 2: 2 DYN-AIR	<p>A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR LA PELVIS HACIA EL TECHO RAPIDO Y DESCENDER LA PELVIS HACIA EL SUELO DESPACIO (FLEXIONANDO RODILLAS), MANTENER 5 SEGUNDOS, RECUPERAR LA POSICION INICIAL Y REPETIR EL EJERCICIO.</p>	
	<p>B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS</p>	

<b>EJERCICIO 9:</b>		
FASE 1: 1 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR UNA PIERNA HACIA ARRIBA (RODILLA EN EXTENSION), MANTENER 5 SEGUNDOS, RECUPERAR LA POSICION INICIAL Y REPETIR EL EJERCICIO CON LA OTRA PIERNA.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 2: 2 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR UNA PIERNA HACIA ARRIBA (RODILLA EN EXTENSION), MANTENER 5 SEGUNDOS, RECUPERAR LA POSICION INICIAL Y REPETIR EL EJERCICIO CON LA OTRA PIERNA.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
<b>EJERCICIO 10:</b>		
FASE 1: CON 1 DYN-AIR	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR EL TRONCO HACIA EL TECHO, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL	
	B) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR EL TRONCO Y LA PIERNA SUPERIOR HACIA EL TECHO, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL	
	C) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR EL TRONCO, LA PIERNA SUPERIOR Y EL BRAZO SUPERIOR HACIA EL TECHO, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL	
	D) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
FASE 2: CON 2 DYN-AIR	IGUAL QUE LA FASE 1, CON 2 DYN-AIR	

<b>EJERCICIO 11:</b>		
FASE 1: CON 1 DYN-AIR (MANOS)	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR EL TRONCO HACIA EL TECHO, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL.	
FASE 2: CON 1 DYN-AIR (PIES)	B) DESDE POSICION INICIAL, ELEVAR EL TRONCO Y UNA PIERNA HACIA EL TECHO, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL.	
FASE 3: CON 2 DYN-AIR	C) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	



**FISYOS**

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA

TRIATLÓN  
**CTOA**  
WWW.CTOA.ORG