

**EJERCICIOS MUSCULATURA
ABDOMINAL**

EXCENTRICOS-PROPIOCEPTIVOS





DYN-AIR / BALÓN.

T R I A T L Ó N
C T O A
ΨΨΨ.CTOfA.ORG



FISYOS

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA




EJERCICIO 1:		
FASE 1: 1 DYN-AIR (DORSAL) – 1 BALON (PIES)	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVARE LA PELVIS HASTA CASI LA HORIZONTAL, MANTENER 5 SEGUNDOS Y RECUPERAR POSICION INICIAL.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
EJERCICIO 2:		
FASE 2: 2 DYN-AIR (DORSAL-PIES)	A) DESDE POSICION INICIAL, ELEVARE LA PELVIS HASTA CASI LA HORIZONTAL, FLEXION – EXTENSION DE RODILLAS.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	



FISYOS

FISIOTERAPIA Y OSTEOPATIA

TRIATLÓN
CTOA
WWW.CTOA.ORG

EJERCICIO 3:		
FASE 1: 1 DYN-AIR (MANOS) – 1 BALON (PIES)	A) DESDE POSICION INICIAL, FLEXION-EXTENSIO DE RODILLAS .	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	
EJERCICIO 4:		
FASE 2: 1 BALON	A) MANTENER POSICION DE INESTABILIDAD.	
	B) IGUAL CON LOS OJOS CERRADOS	