

# SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento

## Tabla de acondicionamiento

# A-1.12

1

Brazos en cruz y arriba

PP



T-1



T-2



T-3



T-4



2

Lanzamiento alternativo de piernas lateral

PP



T-1



T-2



T-3



T-4



3

Flexiones abajo y atrás

PP



T-1



T-2



T-3



T-4



4

Extensiones de brazos

PP



T-1



T-2



T-3



T-4



5

Sentadilla y flexión

PP



T-1



T-2



T-3



T-4



6

Torsiones de tronco

PP



T-1



T-2



T-3



T-4



T-5



T-6



T-7



T-8



7

Elevar el pecho

PP



T-1



T-2



T-3



T-4



8

Carrera estacionaria

PP



T-1



T-2



# SESIÓN MODULAR AFS – Calentamiento

## Tabla de acondicionamiento

# A-1.12

<p><b>1</b></p> <p><b>Brazos en cruz y arriba</b></p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> General</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: Piernas abiertas de salto con oscilación de brazos extendidos a cruz.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p> <p>T-3º: Piernas abiertas de salto con lanzamiento de</p>	<p>brazos arriba en el plano lateral y palmada.</p> <p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Rápida</p>
<p><b>2</b></p> <p><b>Lanzamiento alternativo de piernas lateral</b></p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> Piernas.</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: En cuclillas, <u>manos apoyadas en el suelo</u>, pierna izda. apoyada lateralmente.</p> <p>T-1º: De un impulso recoger la pierna izda. Y extender lateralmente la dcha.</p> <p>T-2º: Recoger la dcha. y extender la izda.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Impulsado</p> <p>•<b>Estructura:</b> Analítico.</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Rápida</p>
<p><b>3</b></p> <p><b>Flexiones abajo y atrás</b></p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> Tronco</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes, brazos arriba.</p> <p>T-1º: Flexión de tronco abajo a tocarse las punteras.</p> <p>T-2º: Extensión del tronco atrás con brazos arriba</p> <p>T-3º: Flexión de tronco abajo a tocarse los talones</p>	<p>T-4: Extensión del tronco atrás con brazos arriba, para volver a la posición de partida.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Pasivo relajado</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Normal.</p>
<p><b>4</b></p> <p><b>Extensiones de brazos</b></p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> Brazos</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Tierra.</p> <p>T-1º: Flexión de brazos (menos de 90º)</p> <p>T-2º: Extensión de brazos para volver a la posición de tierra.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Analítico.</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Normal</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>Sentadilla y flexión</b></p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> Piernas, tronco.</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes, manos en caderas.</p> <p>T-1º: Semiflexión de piernas, brazos al frente, palmas abajo, tronco ligeramente inclinado por la cintura.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º: ídem T-1º</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Normal</p>
<p><b>6</b></p> <p><b>Torsiones de tronco</b></p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> Tronco</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes, brazos en cruz, palmas abajo</p> <p>• T-1º: Torsión del tronco a la izda. hasta su posición límite.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p> <p>T-3º: Torsión del tronco a la dcha. hasta su posición</p>	<p>límite.</p> <p>T-4º: A la posición de partida.</p> <p>T-5º, 6º, 7º y 8º: Ídem. cuatro primeros tiempos.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Analítico.</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Lenta.</p>
<p><b>7</b></p> <p><b>Elevar el pecho</b></p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> Tronco</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Tendido supino.</p> <p>T-1º: Elevación del pecho del suelo sin levantar la zona lumbar.</p> <p>T-2º: A la posición de partida.</p>	<p>T-3º y 4º : Igual que 1º y 2º respectivamente.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Analítico</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Lenta.</p>
<p><b>8</b></p> <p><b>Carrera estacionaria</b></p>	<p>•<b>Ejecutantes:</b> Individual</p> <p>•<b>Localización Muscular:</b> General</p> <p>•<b>Ejercicio:</b> P.P.: Firmes.</p> <p>T-1º: Correr sobre el propio terreno. Luego el Instructor mandará “acelerar”, incrementándose el ritmo hasta llegar al “sprint” elevando las rodillas , inclinando ligeramente el tronco hacia adelante y</p>	<p>accionando los brazos vigorosamente (2 o 3 aceleraciones). Duración 1,5 min.</p> <p>•<b>Tipo de Movimiento:</b> Activo libre</p> <p>•<b>Técnica de movimiento:</b> Conducido</p> <p>•<b>Estructura:</b> Global</p> <p>•<b>Contracción:</b> Isotónica concéntrica</p> <p>•<b>Velocidad:</b> Rápida</p>

**SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal**  
**Circuito de manos libres estático**

**B-1.21**

TRABAJO: 30"  
Nº DE VUELTAS: 2

RECUPERACIÓN: 20"  
PAUSA SERIES: 2'

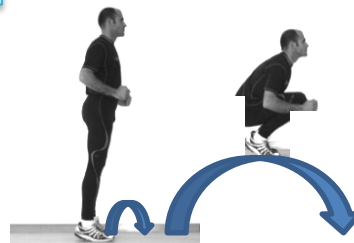
**1**

**GLOBAL**



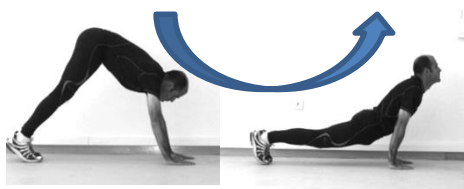
**2**

**PIERNAS**



**3**

**BRAZOS**



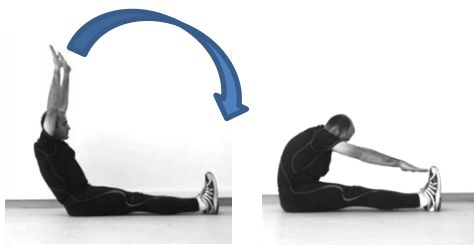
**4**

**ABDOMINAL**



**5**

**FLEXIBILIDAD**



**6**

**LUMBAR**



**7**

**GLOBAL**



**8**

**ABDOMINAL**



# SESIÓN MODULAR AFS – Formación Corporal

## Circuito de manos libres estático

# B-1.21

**1**

- **Nombre del ejercicio:** Cuenta seis elevando piernas.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual
- **Localización Muscular:** General
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra.
- T-1º: Lanzar piernas atrás a la posición de tierra.
- T-2º: Flexionar los brazos, elevando a la vez la pierna izquierda.
- T-3º: Extender los brazos y bajar pierna izda.
- T-4º: -6º: Repetir cambiado pierna.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Sintético.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica
- **Velocidad:** Normal

**2**

- **Nombre del ejercicio:** Rodillas al pecho
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Piernas.
- **Ejercicio:** P.P.: Firms.
- T-1º: Realizar un pequeño bote sobre el suelo impulsando con los tobillos y manteniendo las rodillas rígidas.
- T-2º: Realizar un salto elevando las rodillas al pecho.
- P.F.: Firms.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Impulsado
- **Estructura:** Global
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Rápida

**3**

- **Nombre del ejercicio:** La ola.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra
- T-1º: Rotar hombros bajando y posteriormente subiendo el pecho y caderas hasta la posición de partida.
- P.F.: Tierra
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Media

**4**

- **Nombre del ejercicio:** La bicicleta.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Abdominal.
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado atrás apoyado en los codos
- T-1º: Elevar las piernas a unos centímetros del suelo y realizar giros alternativos con ambas piernas (bicicleta)
- P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica/excéntrica.
- **Velocidad:** Media

**5**

- **Nombre del ejercicio:** Tocarse los pies.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Tronco
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado en escuadra, brazos arriba
- T-1º: Flexión de tronco adelante a tocarse la punta de los pies.
- T-2º: Mantener unos segundos y volver a la posición de partida.
- P.F.: Sentado en escuadra, brazos arriba.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta

**6**

- **Nombre del ejercicio:** Extensión tronco
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Lumbar.
- **Ejercicio:** P.P.: Sentado abrazando las piernas.
- T-1º: Extensión de tronco atrás.
- T-2º: Rebote y a volver a la posición de partida.
- P.F.: Sentado abrazando las piernas.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Media

**7**

- **Nombre del ejercicio:** Giro de cuerpo.
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Brazos
- **Ejercicio:** P.P.: Tierra.
- T-1º: Pivotando sobre la mano derecha girar el cuerpo 180º
- T-2º: Pivotando sobre la mano izquierda girar el cuerpo hasta volver a la posición de partida.
- P.F.: Tierra.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Analítica.
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Lenta.

**8**

- **Nombre del ejercicio:** Abdominal codo-rodilla
- **Cualidad Física:** Fuerza.
- **Ejecutantes:** Individual.
- **Localización Muscular:** Abdominal.
- **Ejercicio:** P.P.: Tendido supino, piernas flexionadas y brazos extendidos atrás.
- T-1º: Flexión de tronco hasta tocar con el codo la rodilla contraria alternativamente.
- T-2º: Extensión de tronco para volver a la pos. partida
- P.F.: Igual que posición de partida.
- **Tipo de Movimiento:** Activo libre.
- **Técnica de movimiento:** Conducido
- **Estructura:** Sintético
- **Contracción:** Isotónica concéntrica.
- **Velocidad:** Media

**SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional**  
**Tabla de locomoción**

**C-1.12**

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

**1**



**2**



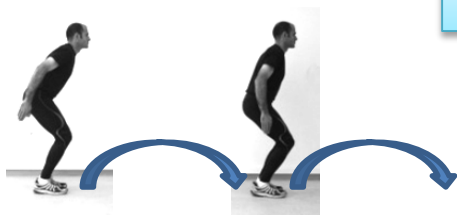
**3**



**4**



**5**



**6**



**7**



**8**



**9**



**10**



# SESIÓN MODULAR AFS – Coordinación Funcional

## Tabla de locomoción

# C-1.12

DURACIÓN EN CADA ESTACIÓN: 30"

RECUPERACIÓN: 45" (carrera suave)

TIEMPO TOTAL: 15'

•**Nombre del ejercicio:** Pasos de gigante  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes  
T-1º: Andar con pasos muy largos(30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

1

•**Nombre del ejercicio:** El gorila  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** General  
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes

2

T-1º: Flexión de tronco y piernas para tocar los dedos del pie opuesto con una mano.  
T-2º: Andar flexionando el tronco y tocando los dedos del pie opuesto a cada paso (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

•**Nombre del ejercicio:** El cangrejo  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** General  
•**Ejercicio:** P.P.: Posición de cuadrupedia invertida.  
T-1º: Caminar en cuadrupedia invertida hacia delante (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

3

•**Nombre del ejercicio:** El soldado  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes

4

T-1º: Carrera con elevación de piernas al frente sin doblar las rodillas (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

•**Nombre del ejercicio:** El canguro  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: Firmes  
T-1º: Avanzar por medio de saltos largos con los pies juntos (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

5

•**Nombre del ejercicio:** El perro cojo  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** General  
•**Ejercicio:** P.P.: Posición de cuadrupedia

6

T-1º: Levantar un pie y avanzar hacia delante usando ambas manos y el otro pie (15" con cada pie).  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

•**Nombre del ejercicio:** El cocodrilo  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Individual.  
•**Localización Muscular:** General  
•**Ejercicio:** P.P.: Tendido prono  
T-1º: Reptar simultáneo (impulso de punteras y antebrazos) 30"  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

7

•**Nombre del ejercicio:** Salto de banco  
•**Cualidad Física:** Coordinación  
•**Ejecutantes:** Parejas  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: A firmes, B en arrodillado banco.

8

T-1º: A salta por encima de B.  
T-2º: Igual de T-1º pero B salta por encima de A (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo libre  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

•**Nombre del ejercicio:** Transporte caballo y jinete  
•**Cualidad Física:** Fuerza  
•**Ejecutantes:** Parejas  
•**Localización Muscular:** Piernas  
•**Ejercicio:** P.P.: A firmes y B subido sobre la espalda de A  
T-1º: A transporta a B subido a su espalda (30")  
T-1º: B transporta a A subido a su espalda (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

9

•**Nombre del ejercicio:** El muerto 2  
•**Cualidad Física:** Fuerza  
•**Ejecutantes:** Parejas  
•**Localización Muscular:** General  
•**Ejercicio:** P.P.: A tendido supino, B detrás, de pie cogiendo a A con presa de muñecas.  
T-1º: B corre hacia atrás arrastrando a A (30")  
T-2º: A corre hacia atrás arrastrando a B (30")  
•**Tipo de Movimiento:** Activo resistido  
•**Técnica de movimiento:** Conducido  
•**Estructura:** Global  
•**Contracción:** Isotónica concéntrica.  
•**Velocidad:** Normal

10

ESTIRAMIENTO FÁCIL: 10" - 30"  
ESTIRAMIENTO EVOLUCIONADO: 10" - 30"  
Nº DE VUELTAS: 2

**1**



**TRAPECIO-DORSAL**

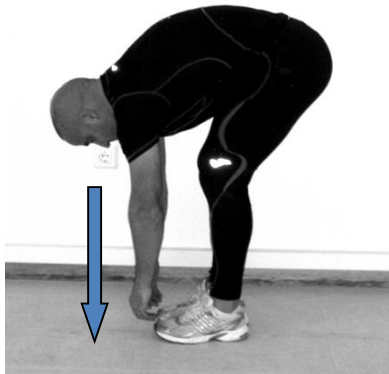
**2**

**CUÁDRICEPS**



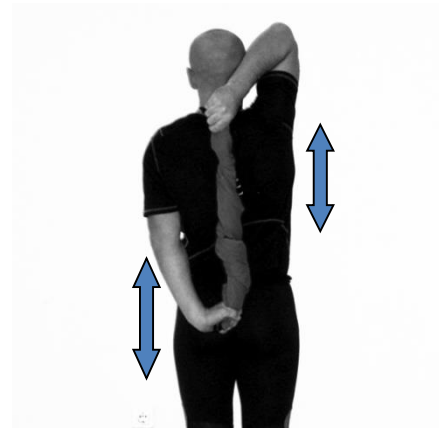
**3**

**ISQUIOTIBIALES**



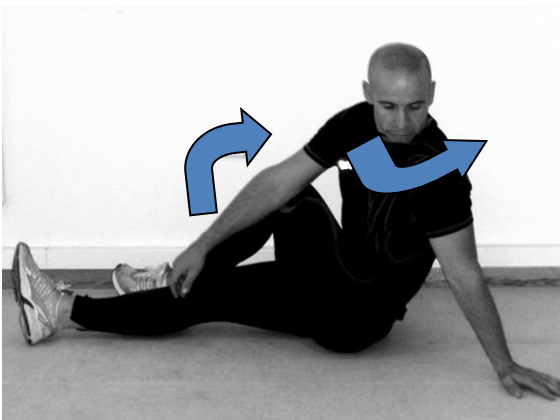
**4**

**HOMBRO-TRICEPS-DORSAL**



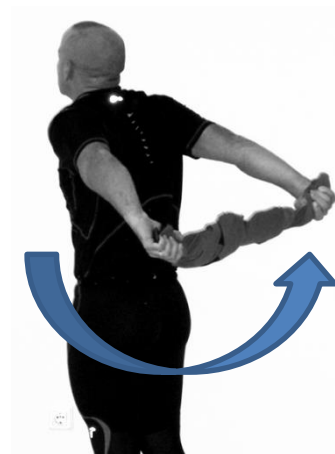
**5**

**CADERA**



**6**

**HOMBRO- PECTORAL**





# SESIÓN MODULAR AFS – Vuelta a la Calma

## Tabla flexibilidad estática

# D-1.12

1

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Hombros, trapecio, dorsal.
- Ejercicio:** P.P.: De pie frente a una pared (1-1'20metros) aproximadamente, apoyamos las palmas de las manos y mantenemos las piernas extendidas.
- T-1:** Sin separar las manos de la pared, ni realizar desplazamientos de las mismas, realizamos una mayor flexión de tronco a la vez que bajamos los hombros todo lo posible.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- Estructura:** Analítica..
- Velocidad:** Muy lenta

2

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Muslos.
- Ejercicio:**
- P.P.** De pie enfrentados a una pared o similar nos apoyamos con un brazo, mientras con el otro sujetamos, por el empeine del pie, la pierna contraria, que estará flexionada.
- T.1** Tiramos del pie hacia arriba obligando a la pierna a realizar una extensión hacia atrás estirando el cuádriceps.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado
- Estructura:** Analítico
- Velocidad:** Muy lenta

3

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Isquiotibiales y diferentes zonas de la espalda.
- Ejercicio:**
- P.P.** De pie, erguido y con las piernas separadas la anchura de hombros.
- T-1:** Flexionamos el tronco dejándonos caer suavemente sin agarres de ningún tipo. Buscamos que la gravedad nos ayude en el estiramiento siendo opcional para los más flexibles, los agarres a pies o tobillos.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado.
- Estructura:** Analítica
- Velocidad:** Muy lenta

4

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Deltoides, dorsal, cuello.
- Ejercicio:**
- P.P.:** De pie con un brazo y su antebrazo flexionados por detrás del cuello y agarrando una toalla o banda elástica, por un extremo. El otro brazo se extenderá hacia atrás para sujetar el extremo restante de la toalla.
- T-1:** Forzamos alternativamente con cada brazo, los movimientos ascendentes y descendentes que nos permite la posición; El brazo superior realizará el estiramiento cuando el inferior tire de la toalla hacia abajo, y a la inversa el brazo inferior trabajará el ejercicio cuando el superior tire hacia arriba. Es interesante que la longitud de la toalla nos permita movimiento y resistencia al mismo, no fiándonos de la longitud apreciada en la fotografía.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado.
- Estructura:** Analítica.
- Velocidad:** Muy lenta

5

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Glúteos, cadera.
- Ejercicio:** P.P.: Sentados en el suelo con las piernas extendidas, pasamos una de ellas por encima de la otra de manera que, ésta segunda quede flexionada y apoye el pie a la altura de la rodilla de la pierna contraria. El brazo del lado de la pierna extendida coloca su codo sobre la rodilla de la pierna flexionada y el otro brazo que queda libre, lo apoyamos con su mano en el suelo, ligeramente retrasado del cuerpo **T-1:** Desde esta posición el codo apoyado empuja a la pierna sobre la que se apoya, haciendo rotar la cadera en un sentido. A la vez hacemos una contra rotación del tronco hacia el lado de la mano apoyada en el suelo.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Forzado.
- Estructura:** Sintético.
- Velocidad:** Muy lenta

6

- Cualidad Física:** Flexibilidad.
- Ejecutantes:** Individual.
- Localización Muscular:** Hombro, tríceps.
- Ejercicio:** P.P.: De pie con los brazos extendidos por detrás de la espalda, agarramos una toalla por sus extremos.
- T-1:** Realizamos extensiones de brazos, evitando flexionar los codos, o realizar flexión del tronco adelante. Cuando lleguemos a nuestro tope articular, mantenemos el tiempo requerido y volvemos a la posición de partida.
- Tipo de Movimiento:** Pasivo -Relajado
- Estructura:** Analítica.
- Velocidad:** Muy lenta