



CORRECTA COLOCACIÓN DEL CUERPO.

1. Retroversión pélvica.

<https://youtu.be/NCXKql8htmg>

2. Erección de la espalda desde la lumbar hasta el cuello (doble mentón).

<https://youtu.be/nYhVXEtADJM>

3. Rotación externa de hombros y aproximación escapular

- 3.1. De pie.

https://youtu.be/J_8m02JNIWM

- 3.2. En suelo.

<https://youtu.be/Xg7wnmwvVIs>

- 3.3. Colgándose.

<https://youtu.be/ftVvOYBF59k>





CORRECTA UTILIZACIÓN DE MEDIOS DE ENTRENAMIENTO.

1. Correcta utilización del cuerpo (elásticos, peso del cuerpo, trx...)

<https://youtu.be/zJu9L8Gqo34>

2. Correcta utilización del plafón/rocódromo/muro.

<https://youtu.be/h0CmWVMNw6M>

3. Video tipos de agarre en regleta.

<https://youtu.be/Sj0UkU7TsTA>

4. Video medios de tracción y bloqueo (agarre completo)

<https://youtu.be/5OsvVYXolaQ>

5. Video medios de dedos (agarre parcial)

<https://youtu.be/TNvoByLssWI>

6. Video tipos de agarre en presa.

<https://youtu.be/YrH6ts9KAts>

CALENTAMIENTO ROCÓDROMO/PLAFÓN/MURO.

<https://youtu.be/KN9fBi6bekE>



MOVILIDAD (ESTIRAMIENTOS DINÁMICOS).

1. Estiramiento dinámico de columna (flexo-extensión).

<https://youtu.be/fvqItOhI2nQ>

2. Estiramiento dinámico de columna (rotación dorsal).

<https://youtu.be/2rxCH6xc7o>

3. Estiramiento dinámico de columna (rotación total).

<https://youtu.be/rpDeLqOKWws>

4. Estiramiento dinámico de hombro (flexión).

https://youtu.be/Hx_8wSz3Apc

5. Estiramiento dinámico de hombro (rotación interna).

<https://youtu.be/4AlxangPDIA>

6. Estiramiento dinámico hombro, pecho y muñeca.

<https://youtu.be/O3hNFpYiF3Q>

7. Estiramiento dinámico muñecas (extensión frontal).

<https://youtu.be/jK4goJGKwzc>

8. Estiramiento dinámico muñecas (extensión lateral).

<https://youtu.be/aCvB9LNMk8c>



9. Estiramiento dinámico muñecas (flexión).

<https://youtu.be/MlbRvYCtKak>

10. Estiramiento dinámico cadera (flexión).

<https://youtu.be/7WSNbVUkfEo>

11. Estiramiento dinámico muñeca y dedos (extensión de mano).

https://youtu.be/TrRP_I2MBV8

12. Estiramiento dinámico dedos (extensión dedos aislada).

<https://youtu.be/fPNqDRdmPNI>

13. Estiramiento dinámico de cadera (rotaciones internas).

<https://youtu.be/GjQjJOKJMzg>

14. Estiramiento dinámico de cadera (rotación externa).

<https://youtu.be/BKUrCGHtgNs>

15. Estiramiento dinámico isquiotibiales.

https://youtu.be/Zxm_u-FBglo

16. Estiramiento dinámico de cadera, rodilla y tobillo.

<https://youtu.be/tuZcPS-NbdM>

17. Estiramiento dinámico de tobillo.

<https://youtu.be/xFTRaVeI6B4>



ESTABILIDAD ARTICULAR.

ESTABILIDAD DE COLUMNA

1. Rotación diagonal ascendente.

<https://youtu.be/3A8TF-caZIk>

2. Rotación diagonal descendente.

<https://youtu.be/4w1tTzHNfnA>

3. Rotación diagonal horizontal.

<https://youtu.be/GPf1mFGcJ-g>

ESTABILIDAD DE ESCÁPULA.

4. Brazos atrás de pie.

<https://youtu.be/Jpd5O9qSgeg>

5. Brazos atrás tumbad@.

<https://youtu.be/Hhpnl8qoD8w>

6. Flexiones escapulares.

<https://youtu.be/Uw3wQvoY4NI>

7. Dominadas escapulares.

<https://youtu.be/DLgvT-pHPe4>



ESTABILIDAD DE HOMBRO.

8. Descenso de hombros.

<https://youtu.be/MOXB4O46O2o>

9. Rotaciones internas y externas.

<https://youtu.be/b1xQjlymotU>

10. Rotaciones externas horizontales.

<https://youtu.be/dgDXGo0e-DE>

11. Rotaciones externas verticales.

<https://youtu.be/ApADJGGuVQY>

ESTABILIDAD DE MUÑECA.

12. Extensiones neutras, cubitales y radiales.

<https://youtu.be/-yczdsMiccM>

13. Rotación antipronación.

<https://youtu.be/2-JUmMFulvo>

14. Rotación antipinación.

<https://youtu.be/D1-ontnlePQ>



ESTABILIDAD DE DEDOS.

15. Extensión de dedos.

<https://youtu.be/peTFaGwSPnQ>

16. Flexores en extensión.

<https://youtu.be/gwdlsjfMF08>

17. Abducción y aducción.

<https://youtu.be/ajuE3rPuDso>

ESTABILIDAD PIERNA

18. Apertura y cierre.

<https://youtu.be/27Yhm1jPM-A>

19. Flexión de piernas.

<https://youtu.be/wlryN2fmMlc>