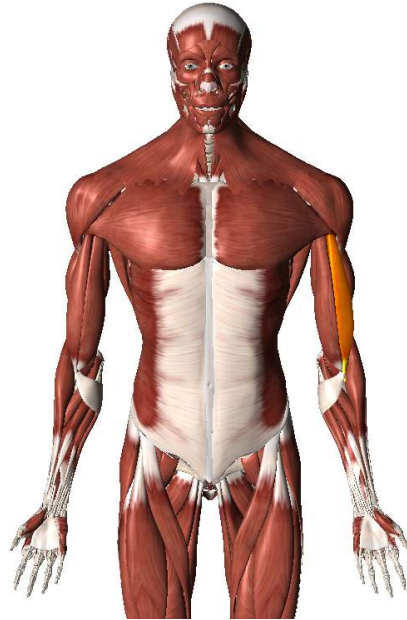
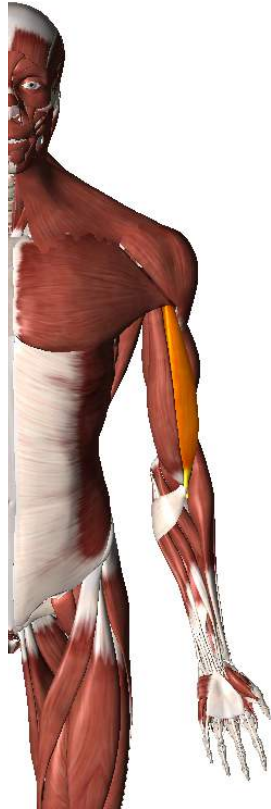


- Conectar el Hombro con la Mano -
Línea Anterior: Bíceps Braquial





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

- ✓ Línea anterior del brazo
- ✓ Funciones
- ✓ Problemas asociados
- ✓ Pelotas indicadas
- ✓ Trabajar la línea anterior del brazo:
Práctica



Línea anterior del brazo

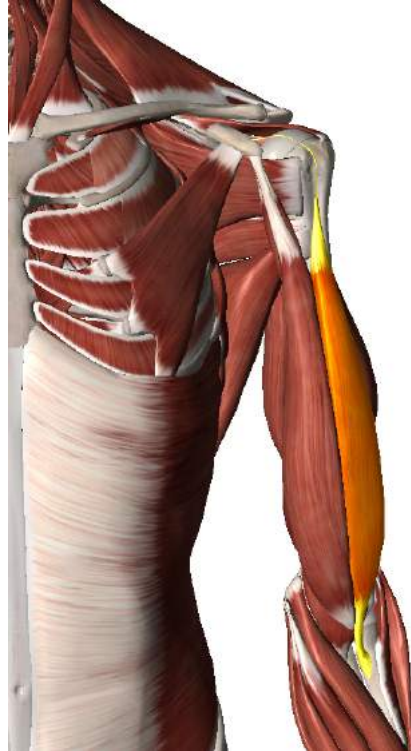
- ✓ Está formada por el hueso húmero
- ✓ Mm. Bíceps braquial y braquial
- ✓ Los mm. se originan en el hombro
- ✓ Se insertan en el radio
- ✓ Afectan directamente al hombro y el codo
- ✓ Indirectamente afectan al pecho, la muñeca y la mano
- ✓ Trabajamos los dos músculos a la vez



Músculos Línea anterior brazo

Bíceps braquial:

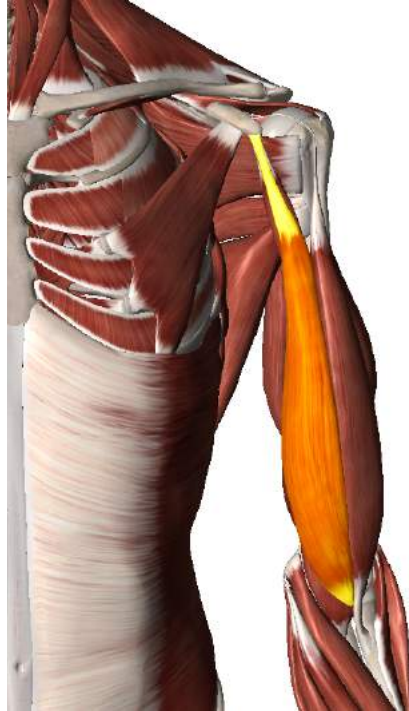
. Cabeza larga



Músculos Línea anterior brazo

Bíceps braquial:

- . Cabeza larga
- . Cabeza corta

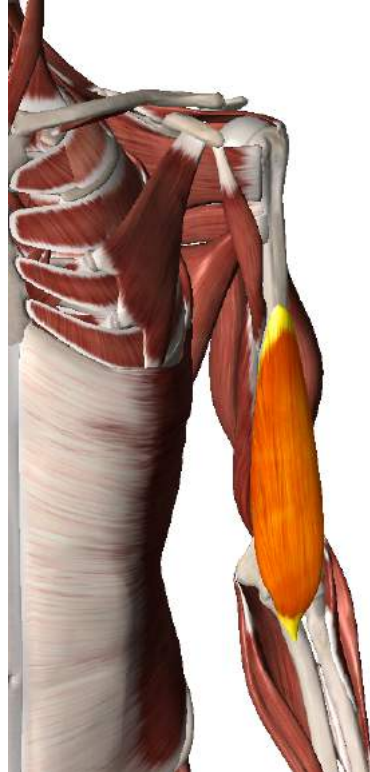


Músculos Línea anterior brazo

Bíceps braquial:

- . Cabeza larga
- . Cabeza corta

Braquial



Funciones mm. línea anterior brazo

Bíceps braquial:

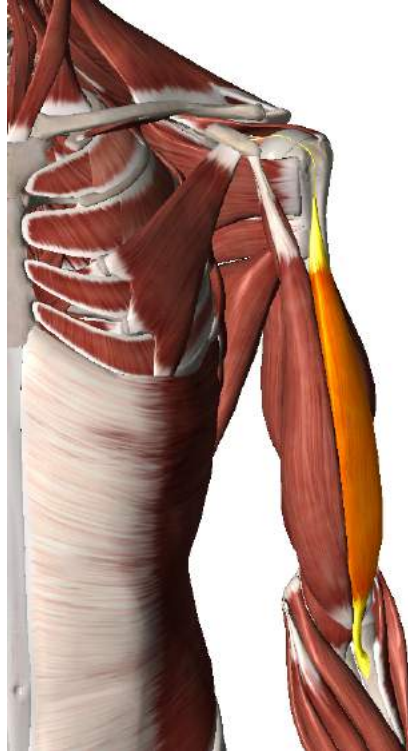
. Cabeza larga/corta:

- flexión codo

- supinación

- abducción húmero

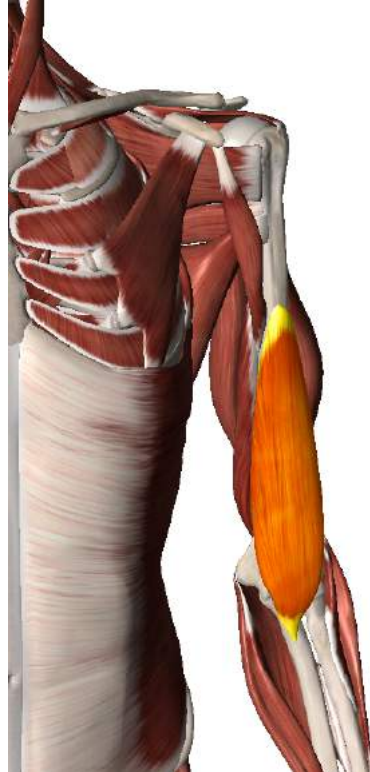
- rot. interna del húmero



Función mm. línea anterior brazo

Braquial:

- flexión codo
- flexión antebrazo



Problemas asociados



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

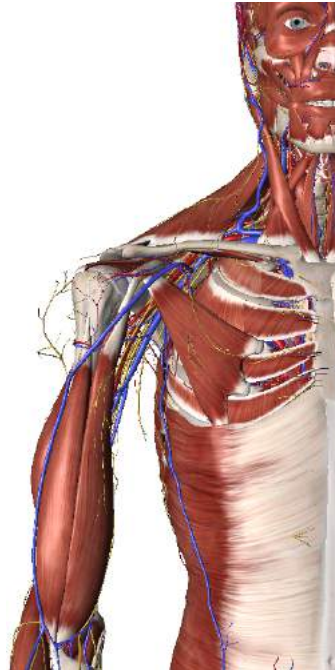
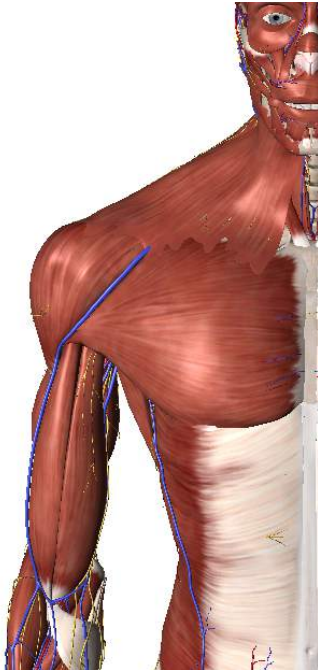
Problemas asociados

- ✓ Rotación interna hombro/brazo
- ✓ Síndrome “hombro doloroso”
- ✓ Falta movilidad o incapacidad al elevar el brazo
- ✓ Tendinitis corredera bicipital
- ✓ Pinzamientos nerviosos (parestesias)
- ✓ Puede convertirse en “hombro congelado”
- ✓ Falta alineamiento 3 art. brazo



Problemas asociados

- ✓ Problemas vasculares y nerviosos



Pelotas que vamos a utilizar:



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

Escribe en un minuto.....

- ✓ Qué has descubierto con este vídeo
- ✓ Qué aprendizaje útil has adquirido

Toma nota AHORA MISMO

Los aprendizajes SE PIERDEN si no se fijan

01:00

Luces, Cámara y Acción...!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¡Aplicar lo Aprendido!

- ✓ Como ya tenemos todo preparado...
- ✓ Vamos a ver la explicación en el esqueleto de la rutina de la parte anterior del brazo
- ✓ Después en mi hombro
- ✓ Finalmente, lo harás tú...
- ✓ Y... no te olvides hacer los 2 lados!!!





¡Dale al Play!



Elsa Rebollo
elsarebollo.com