

- Conectar el Hombro con la Mano -
Línea Posterior: Tríceps Braquial





¿Qué vas a descubrir?



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

¿Qué vas a descubrir?

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

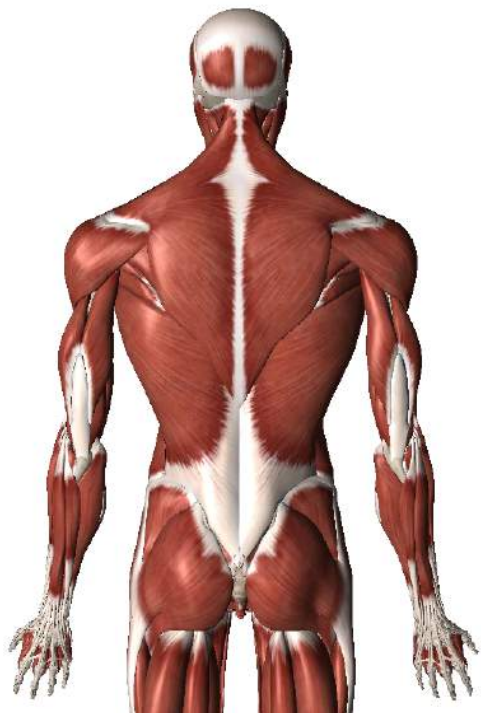


Línea posterior del brazo

- ✓ Está formada por el hueso húmero
- ✓ Mm. Tríceps y como ayuda el ancóneo
- ✓ Discurren por la parte posterior del húmero
- ✓ Se unen en un gran tendón común
- ✓ Se insertan en el radio
- ✓ Afectan directamente a la escápula y el codo
- ✓ Son extensores del brazo
- ✓ Resisten el descenso de la cabeza del húmero



Músculos Línea posterior brazo



Músculos Línea posterior brazo

Tríceps braquial:

. Vasto largo (superficial)



Músculos Línea posterior brazo

Tríceps braquial:

- . Vasto largo (superficial)
- . Vasto lateral (superficial)



Músculos Línea posterior brazo

Tríceps braquial:

- . Vasto largo (superficial)
- . Vasto lateral (superficial)
- . Vasto Medial (profundo)



Problemas asociados



Elsa Rebollo
elsarebollo.com

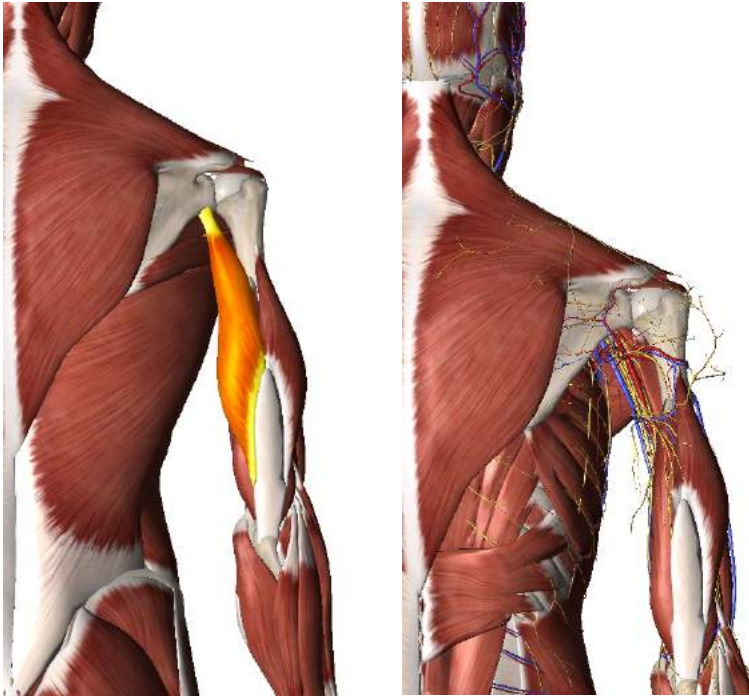
Problemas asociados

- ✓ Rotación externa hombro/brazo
 - ✓ Fija escápula
 - ✓ Falta movilidad para llevar el brazo hacia atrás
 - ✓ Tendinitis manguito rotadores (vasto largo)
 - ✓ Pinzamientos vasculares/nerviosos (parestesias)
 - ✓ Atrofia del músculo (funciona a favor gravedad)
- 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 posterior 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