

HACER EJERCICIO CON AMBAS MANOS

1: Estiramiento del antebrazo superior

- Mantenga el clip en una posición que no tenga la misma altura que la cabeza
- En la postura langi como se muestra en la figura, tenga cuidado de ser perpendicular a la rodilla de la pierna delantera en el talón
- Los codos no se mueven
- Presione la palma hacia adelante

Ejercicio 1 Paso 1



Ejercicio 1 Paso 2



2: Estiramiento del lado del cuerpo

- Mantenga el clip en una posición que no se convierta en la misma altura que la cabeza, y mantenga presionada la banda J para que se cree una diferencia de altura.
- Haga que la rodilla de la pierna delantera sea perpendicular al talón y extienda el lado del cuerpo (en lugar de doblarse)
- Extender desde la cintura hasta las yemas de los dedos

Ejercicio 2 Paso 1



Ejercicio 2 Paso 2



3: Estiramiento diagonal

- Fije el clip a la altura alrededor del centro de la espalda
- La rodilla de la pierna delantera de modo que sea perpendicular a la parte superior del talón
- Extiende desde la cintura a través de la espalda hasta las yemas de los dedos

Ejercicio 3 Paso 1



Ejercicio 3 Paso 2



4: Vuela hacia adelante

- Fije el clip a la altura del centro de la espalda
- Extiende los brazos a la altura del pecho y dobla ligeramente los codos
- Acercar las palmas unas a otras

Ejercicio 4 Paso 1



Ejercicio 4 Paso 2



5: Vuela desde atrás

- Fije el clip a la altura del centro de la espalda
- Al igual que con el vuelo hacia adelante, simplemente invierta la dirección
- Aleje las palmas de las palmas unas de otras
- Doblar las rodillas y mantener la barbilla fija para que se le ocurra los dedos de los dedos

Ejercicio 5 Paso 1



Ejercicio 5 Paso 2



Notas Durante el Entrenamiento

1. El ejercicio con los brazos anteriores se lleva a cabo antes del ejercicio específico del balanceo del brazo descrito a continuación (o, inicialmente, a un ritmo promedio de 3-5 días a la semana)
2. Cada ejercicio se repite 25 veces por juego (en el ejercicio 2 y 3, respirar mientras se estira en 30 segundos)
3. El énfasis en la calidad en lugar de la cantidad
4. Mantenga el movimiento adecuado, la posición del clip, etc.
5. Mantenga el ritmo relajado con ambas direcciones de movimiento
6. Relaja tus brazos, cuerpo y mente
7. Mantenga patrones de respiración largos y suaves
8. Para aliviar la tensión, acerque el cuerpo a la posición fija del clip
9. En lugar de fallar y detenerse, trate de seguir haciendo ejercicio hasta que se canse

EJERCICIO QUE SE ESPECIALIZA EN EL BALANCEO DE BRAZOS

6: Rotación interna

- Fije el clip a la altura de la cintura
- Coloque el codo en la cintura
- Doblar el brazo en ángulo recto
- Ponga las manos sin usar en las axilas
- Mantenga el nivel de los hombros
- Gire el brazo hacia la cintura opuesta

Ejercicio 6 Step 1



Ejercicio 6 Step 2



7: Rotación exterior

- Fije el clip a la altura de la cintura
- Doblar el brazo en ángulo recto
- Al igual que la rotación interna, simplemente invierta la dirección de rotación
- Coloque la mano opuesta en el exterior del codo para estabilizarlo
- Mantenga el nivel de los hombros

Ejercicio 7 Paso 1



Ejercicio 7 Paso 2



8: Rotación interna en una posición alta

- Fije los clips a la altura del hombro
- Doblar el brazo en ángulo recto
- Para estabilizar el balanceo (rotación), la altura del codo se ajusta a la altura de la posición de montaje del hombro y el clip, y el brazo se dobla en ángulo recto en el codo

Ejercicio 8a Paso 1



Ejercicio 8a Paso 2



8: Rotación interna en una posición alta (opcional)

- Fije los clips a la altura del hombro
- Gire la espalda a la posición fija del clip
- Gire el codo hasta el hombro y la altura del clip, y doble el brazo en ángulo recto en el codo (la línea desde el codo hasta la muñeca es vertical)
- Estabilizar los codos tanto como sea posible

Ejercicio 8b Paso 1



Ejercicio 8b Paso 2



9: Rotación exterior en una posición alta

- Fije los clips a la altura del hombro
- Orientación inversa, de la misma manera que la rotación interna

Ejercicio 9 Paso 1



Ejercicio 9 Paso 2



10: Balanceando el brazo en la dirección opuesta

- Fije el clip a la altura de la cintura
- Gire su cuerpo hacia el clip
- Gire los brazos hacia atrás manteniendo la misma posición y acción de lanzar para adelante.
- Los brazos circulan por completo

Ejercicio 10 Paso 1



Ejercicio 10 Paso 2



11: Oscilación del brazo hacia adelante

- Fije el clip a la altura de la cintura
- Coloque el dedo sobre el mango para alinear la muñeca con la posición del clip
- Alinee los clips y los puños a la altura del brazo
- Gire el brazo hacia adelante
- Pegue los brazos hacia adelante y enrrolle los brazos mientras se relaja y relaja

Ejercicio 11 Paso 1



Ejercicio 11 Paso 2



ARMADO POR JAEGER

Jaeger
SPORTS

BÉISBOL

Anuncios Importantes e Información Sobre J-Band™ Care

Tenga cuidado de no dejar que el clip plateado sea la altura de su cara o cabeza. J-Band™ no son juguetes y no deben utilizarse para fines distintos de la práctica. J-Band™ no debe estirar más de uno a dos pies de longitud original, no importa cuán musculosa sea una persona. Aumente el número de iteraciones según sea necesario.



Si desea fijar un clip de plata a una valla de eslabones de cadena, apriete el clip donde se interseca el vínculo para mejorar el soporte.