IFEELMYBODY
FLEX & MOVE

BY OXY MIN

#WHATABOUTS

Este programa tiene como objetivo desarrollar la flexibilidad y movilidad de todo el cuerpo, prestando atención a cada parte del mismo. Tras completarlo, cada alumno podrá encontrar sus puntos débiles y elegir el método de estiramiento más adecuado. Aprender a aislar los músculos necesarios para poder trabajarlos más profundamente, activar o, por el contrario, relajar el grupo muscular para mejorar la movilidad. Reforzar músculos antagonistas para poder estirar de manera eficaz y segura.

El programa ha sido probado muchas veces tanto en clases regulares como en seminarios e intensivos, actualizándose cada vez con nuevas observaciones y ejercicios y siempre ha dado resultados significativos.

Después de completar el programa, me mantengo en contacto con todos los estudiantes para monitorear su progreso y así también poder implementar en el programa los ejercicios más adecuados y viables para los estudiantes.

Apto para todos los niveles a partir de 14 años.

La duración de cada clase es de dos horas.

EL SPLIT FRONTAL

- Miofascial release y su efecto sobre la flexibilidad de los musculos de las piernas.
- Refuerzo de ABS y su rol en la apertura activa de las piernas.
- Los isquiotibiales.
- Los cuádriceps.
- Apertura activa de las piernas, split vertical.
- Ejercicios complejos.

MOVILIDAD DE CADERA

- Miofascial release y su efecto sobre la movilidad pélvica.
- ABS y su rol en la movilidad de cadera.
- Calentamiento y movilización de cadera.
- Estiramiento y refuerzo de los abductores.
- Apertura activa de cadera.
- Figuras estáticas.
- Ejercicios complejos.

TODO SOBRE ESPALDA

- Miofascial release en la búsqueda de los puntos gatillo.
- ABS en la movilidad y flexibilidad de espalda.
- La rotación, el giro y la flexión lateral.
- Los hombros, los dorsales y pectorales.
- Movilidad de cadera y flexibilidad de los cuádriceps.
- Refuerzo y movilización de los músculos de lumbares.
- Ejercicios complejos.

LÍNEAS

- Pie de adulto y modos de conseguir una línea perfecta.
- Como mantener las líneas de las piernas durante todo el acto.
- Refuerzo de los músculos del pie, estiramiento y postura correcta.
- Trabajo con isquiotibiales refuerzo y flexibilidad.
- Ejercicios de equilibrio y orientación espacial para potenciar nuestro sistema vestibular.
- Líneas de manos.