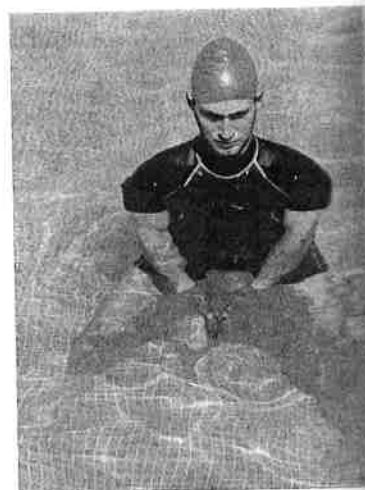




PI
PF



pi

DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	
(PI)	En bipedestación con una separación en el apoyo de los pies algo superior a la anchura de las caderas. Con los dos pies a la misma altura, de tal forma que se asegure un correcto equilibrio y fijación corporal. Las rodillas y las caderas ligeramente flexionadas para garantizar una adecuada alineación de la espalda a la vez que se mantiene la mirada al frente. Los brazos en una abducción de hombro próxima a la horizontalidad y con una rotación interna, con los codos ligeramente flexionados y la muñeca en prolongación del antebrazo.
(pi)	Manteniendo los aspectos de higiene postural descritos, se deberá realizar una aducción con los brazos hasta llegar de manera oblicua y delante del cuerpo a juntar las palmas de la mano.
(PF)	Desde esa posición se debe realizar el movimiento en el sentido contrario, hasta alcanzar la posición inicial.
INTERVENCIÓN MUSCULAR	
Desde PI a pi	Fibras inferiores del pectoral mayor, pectoral menor, serrato mayor, deltoides anterior y dorsal ancho.
Desde pi a PF	Fascículos laterales del deltoides, supraespinoso y porción craneal del infraespinoso.
TIPO DE PISCINA:	piscina medianamente profunda. El agua debe llegar a cubrir los brazos.
MATERIAL:	implementos de resistencia. Como por ejemplo pueden ser: guantes, recogedores, paletas, <i>aquafins</i> , campanas, etc.
ABERTURA OBLICUA INFERIOR	

(PI) = Posición inicial. **(pi)** = Posición intermedia. **(PF)** = Posición final.



PI
PF

pi

la anchura
asegure un
flexionadas
ne la mira-
lidad y con
olongación

una aduc-
tar las pal-

asta alcan-

anterior y

pinoso.

brazos.

recogedo-

DESCRIPCIÓN DEL MOVIMIENTO	
(PI)	En bipedestación con una separación en el apoyo de los pies similar a la anchura de la cadera o algo superior. Con los dos pies a la misma altura, de tal forma que se asegure un correcto equilibrio y fijación corporal. Las rodillas y las caderas ligeramente flexionadas para garantizar una adecuada alineación de la espalda a la vez que se mantiene la mirada al frente. Los brazos en una abducción de hombro próxima a la horizontalidad y con una rotación interna, con los codos ligeramente flexionados y la muñeca en prolongación del antebrazo.
(pi)	Manteniendo los aspectos de higiene postural descritos, se deberá realizar una aducción con los brazos hasta llegar a rozar en los laterales de ambos muslos con las palmas de las manos.
(PF)	Desde esa posición se debe realizar el movimiento en el sentido contrario, hasta alcanzar la posición inicial.
INTERVENCIÓN MUSCULAR	
Desde PI a pi	Dorsal ancho, fibras inferiores del pectoral mayor y pectoral menor.
Desde pi a PF	Fascículos laterales del deltoides, supraespinoso y porción craneal del infraespinoso.
TIPO DE PISCINA: piscina medianamente profunda. El agua debe llegar a cubrir los brazos.	
MATERIAL: implementos de resistencia. Como por ejemplo pueden ser: guantes, recogedores, paletas, <i>aquafins</i> , campanas, etc.	
ABERTURA VERTICAL	

(PI) = Posición inicial. (pi) = Posición intermedia. (PF) = Posición final.