|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TECNICA** | **MANO PROXIMAL** | **MANO DISTAL** | **PLANOS Y EJES** |
| **ROL ADELANTE** | **ZONA ABDOMINAL** | **ZONA OCCIPITAL** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **ROL ATRÁS** | **CARA POSTERIOR DEL MUSLO** | **ZONA DORSAL O INTERESCAPULAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **VERTICAL** | **\_** | **BRAZO TOTALMENTE EXTENDIDO**  **(SE CUIDA DEL LADO DE LA PIERNA DE IMPULSO)** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **MEDIALUNA** | **EN LA CADERA**  **(SE CUIDA DEL LADO DE LA PIERNA DE EMPUJE)** | **EN LA CADERA**  **(SE CUIDA DEL LADO DE LA PIERNA DE EMPUJE)** | **1° PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **2° EJE LONGITUDINAL** |
| **3° PLANO FRONTAL**  **EJE TRANSVERSAL**  **ANTERO POSTERIOR** |
| **JUSTED** | **CARA POSTERIOR DE LA PIERNA** | **CARA ANTERIOR DE LA PIERNA** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **SOUPLESSE ADELANTE** | **ZONA ESCAPULAR** | **ZONA LMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **SOUPLESSE ATRÁS** | **ZONA PORTERIOR DEL MUSLO** | **ZONA LUMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **MORTERO (LOS 3)** | **ZONA ESCAPULAR** | **ZONA LUMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **FLIC FLAC** | **CARA POSTERIOR DEL MUSLO** | **ZONA LUMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **KIP DE FRENTE** | **ZONA ESCAPULAR** | **ZONA LUMBAR** | **PLANO SAGITAL**  **EJE TRANSVERSAL** |
| **RONDO** |  |  | **1° PLANO SAGITAL**  **EJE LONGITUDINAL** |
| **2° PLANO HORIZONTAL**  **EJE LONGITUDINAL** |