

TRÍCEPS HUMERAL

Aplicación	TRÍCEPS HUMERAL
Estiramiento	Siempre
VNM-KT	Opcional
Forma	Longitudinal
Técnica	Muscular
Tamaño	Pequeño y/o mediano
Comentario	<p>Para ésta aplicación se necesitarán siempre 3 CT, sean del tamaño que sean.</p> <p>De entrada 1 CT para cada mitad del vientre muscular de la Cabeza Larga y Lateral del Triceps en paralelo.</p> <p>Posteriormente otro CT hacia la inserción de la Cabeza Medial en Olécranon en su intervalo músculo-tendinoso.</p> <p>Siempre es compatible a VNM-KT pero como técnica individual ofrece muy buenos resultados.</p>



a38

