

DESCARGA EL **MANUAL**
TOTALMENTE **GRATUITO**



MINI MANUAL DE AUTO TEST KINESIOLOGÍA
- ACERCAMIENTO A LA KINESIOLOGÍA -

AUTO TEST KINESIOLOGÍA

- ACERCAMIENTO A LA KINESIOLOGÍA -

TEST EN CRUZ DE LOS BRAZOS

1. Extiende los brazos **en forma de cruz** con las palmas hacia adelante.
2. **Junta las palmas** de las manos de forma espontánea. Comprueba que golpean de forma simétrica.
3. **Piensa en algo estresante** y comprueba el cambio.



www.escuelajaumevalls.com

Telf 695 555 168

AUTO TEST KINESIOLOGÍA

- ACERCAMIENTO A LA KINESIOLOGÍA -

TEST DE **PRESIÓN** CON LOS DEDOS

1. **Extiende el índice** de la mano dominante.
2. Empujarlo con el **índice de la mano contraria** hacia abajo. Debería permanecer fuerte.
3. **Repite el test** pensando en algo estresante y comprueba cómo se debilita.



AUTO TEST KINESIOLOGÍA

- ACERCAMIENTO A LA KINESIOLOGÍA -

TEST DESLIZANDO EL DEDO

1. Desliza el dedo corazón sobre la uña del dedo índice.
2. Vamos a valorar la resistencia al deslizarlo.
3. Piensa en algo estresante, comprueba los cambios en el test.



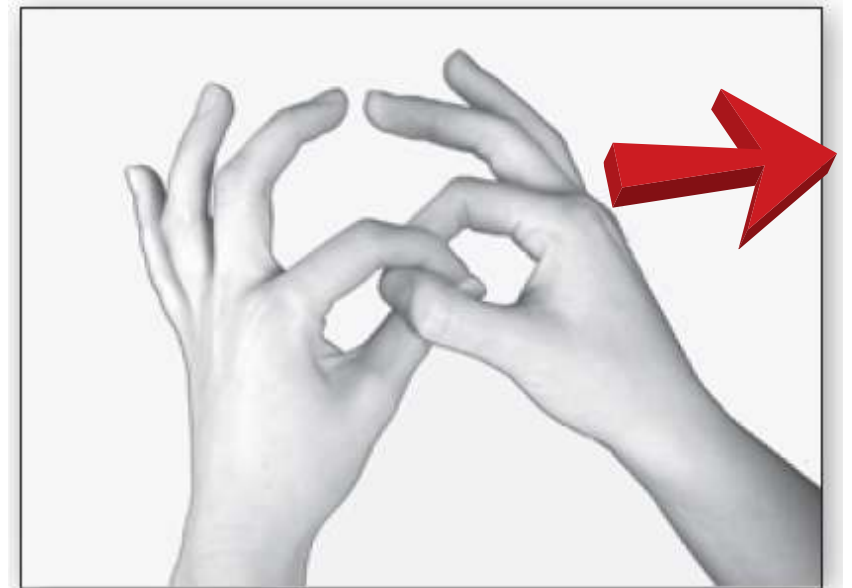
www.escuelajaumevalls.com
Telf 695 555 168

AUTO TEST KINESIOLOGÍA

- ACERCAMIENTO A LA KINESIOLOGÍA -

AUTO TEST O-RING

1. Aprieta **firmemente** las yemas del índice y del pulgar.
2. Con el dedo índice y pulgar de la mano contraria, **intenta separar** ambos dedos.
3. Si, **permanecen firmes**, piensa ahora en algo estresante y comprueba el resultado.



www.escuelajaumevalls.com

Telf 695 555 168

AUTO TEST KINESIOLOGÍA

- ACERCAMIENTO A LA KINESIOLOGÍA -

TEST **BALANCEO** DEL CUERPO

Este test es una buena manera de realizar una **equilibración** a uno mismo.

Inclinación anterior	Cuerpo recto	Inclinación posterior
Estoy bien	Sobrellevándolo	No puedo sobrellevarlo
Si	Quizás	No
Bien	Me estoy adaptando	No estoy bien
Adelante	No progreso	Retrocedo
Positivo	Estático	Negativo



www.escuelajaumevalls.com

Telf 695 555 168

**Si te interesa saber más sobre
Kinesiología comparte
y ponlo en Práctica**

**APRENDE
KINESIOLOGÍA
A NIVEL PROFESIONAL**



WWW.ESCUELAJAUMEVALLS.COM
INFO@ESCUELAJAUMEVALLS.COM