



TRABAJA ESTOS ESTIRAMIENTOS Y CUANDO LOCALICES EL MÚSCULO ESTIRADO ARRASTRA CADA MÚSCULO AL NÚMERO CORRESPONDIENTE.

- 1.- _____ 2.- _____ 3.- _____
4.- _____ 5.- _____ 6.- _____
7.- _____ 8.- _____ 9.- _____
10.- _____ 11.- _____ 12.- _____
13.- _____ 14.- _____ 15.- _____
16.- _____ 17.- _____ 18.- _____
19.- _____

ISQUIOTIBIAL IZQUIERDO SENTADO

CUÁDRICEPS DE PIE

GLÚTEO Y ZONA LUMBAR DE PIE

ADUPTOR DE PIE

ABDOMINALES

PECTORAL Y BÍCEPS

PARTE INFERIOR GEMELO

PSOAS ILIACO DERECHO DE PIE

ISQUIOTIBIAL IZQUIERDO DE PIE

ISQUIOTIBIALES DE PIE

TRÍCEPS

ADUPTORES SENTADO

ADUPTORES ECHADO

ADUPTORES AGACHADO

CUÁDRICEPS SENTADO

GLÚTEO

PARTE SUPERIOR GEMELO

GLÚTEO Y ZONA LUMBAR ECHADO

PSOAS ILIACO IZQUIERDO DE RODILLAS

