



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****GLUTEO****PARTE SUPERIOR GEMELO****GLÚTEO Y ZONA LUMBAR ECHADO****PSOAS ILIACO IZQUIERDO DE RODILLAS**

