

ESTIRAMIENTOS ESTÁTICOS PARA EVITAR LESIONES

Arrastre el nombre del músculo debajo de la imagen que corresponde con su estiramiento

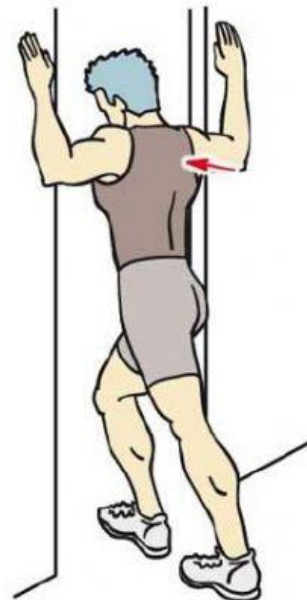
MIEMBRO SUPERIOR

PECTORALES

DELTOIDES

BÍCEPS

TRÍCEPS



MIEMBRO INFERIOR

ISQUIOTIBIALES

GEMELOS

GLÚTEOS

CUÁDRICEPS

