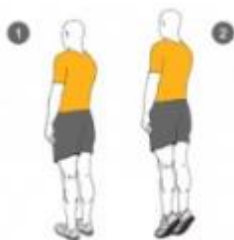


EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR

Elevación de gemelos



Estiramiento de abdominales oblicuos de pie



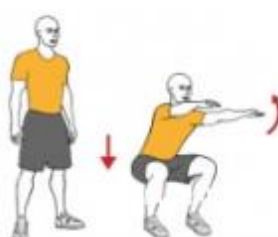
Extensión de brazos con apoyo en banco con piernas flexionadas



Equilibrio a una pierna sobre toalla



Media sentadilla elevando brazos



Eliminación curvatura lumbar con contracción abdominal



Extensión de cadera de pie con apoyo



Abducción de cadera con apoyo en silla



Elevación de rodillas o skipping



Encogimientos de pie



Flexión de brazos y extensión de cadera apoyado en banco



Zancada



**RECUERDA ADAPTARLOS A TI
EN INTENSIDAD Y REPETICIONES**

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD ESTIRAMIENTOS

Estiramiento pectoral con brazo apoyado



Estiramiento del gato



Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas



Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



Estiramiento paravertebrales y dorsales



Estiramiento para trapecio superior sentado



Estiramiento de gemelos de pie en escalón



Estiramiento de cuádriceps de pie



Estiramiento de extensores de cadera de pie



Estiramiento de aductores de pie con pierna elevada



Estiramiento de glúteos sentado en banco



Estiramiento de hombro con brazo en horizontal



**RECUERDA ADAPTARLOS A TI
EN INTENSIDAD Y REPETICIONES**