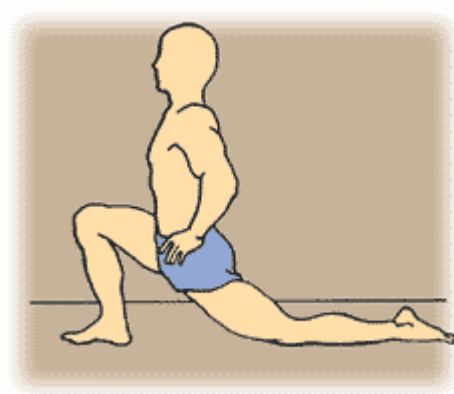


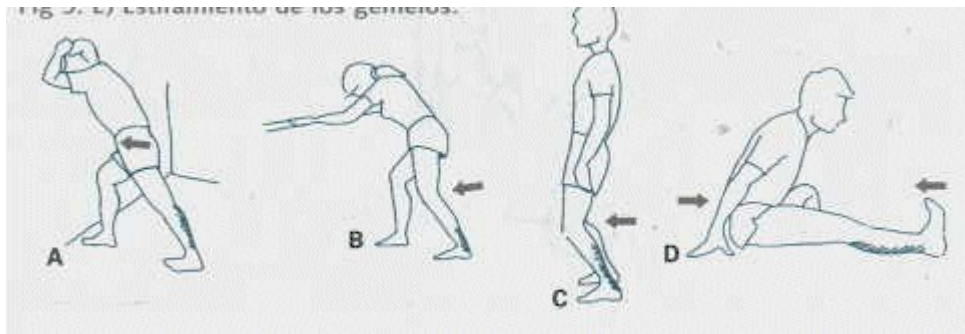
## ESTIRAMIENTO DEL ABDOMEN



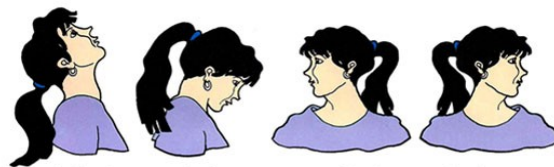
## ESTIRAMIENTOS DE LOS ABDUCTORES:



## ESTIRAMIENTOS DE LOS GEMELOS:



## ESTIRAMIENTOS DEL CUELLO:



- Inclinarse lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hasta el pecho (como si afirmase: ...SI, SI...)

- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda (como si negara: ...NO, NO...)



- Inclinarse lateralmente la cabeza a derecha e izquierda (como si dudara: ...QUIZAS...)

- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
- Bajar los hombros (como si no supiera: ...NO SE...)



- Manos en la nuca y espalda recta
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa



- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás
- Vuelta a la posición de partida

**ESTIRAMIENTOS DE HOMBROS Y ESPALDA:**



**ESTIRAMIENTOS DE LOS CUADRICEPS:**



ESTIRAMIENTOS DE LOS ISQUIOTIBIALES

