

# ESTIRAMIENTOS

(mantenemos cada posición 20'')



GLÚTEO MEDIO



GLÚTEO MAYOR-PIRAMIDAL



GLÚTEO MAYOR-  
TENSOR FASCIA LATA



PSOAS



ISQUIOTIBIAL



ADDUCTOR -ISQUIOS



ADDUCTOR



GEMELO



GLÚTEO MAYOR-PIRAMIDAL



ISQUIOTIBIAL-  
GEMELO-SÓLEO



CUADRICEPS



GEMELO



DORSAL  
INTERESCAPULAR



DORSAL ANCHO



DELTOIDES POSTERIOR



TRICEPS