



Estiramientos para la parte inferior de la espalda, caderas, ingles y corvas.



Estiramientos para la espalda.



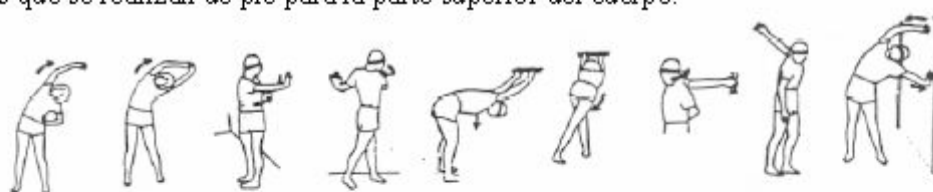
Estiramientos para revitalizar las piernas elevando los pies.



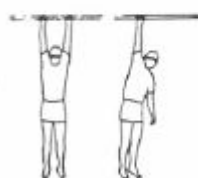
Estiramientos que se realizan de pie para piernas y caderas.



Estiramientos que se realizan de pie para la parte superior del cuerpo.



Estiramientos en barra fija



Para la parte superior del cuerpo con una toalla

