

# ESTIRAMIENTOS



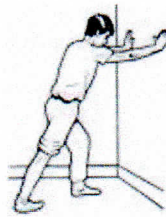
1. Rotación  
Tobillos



2. Flex-ext.  
tobillos



3. Isquiotibiales  
y gemelos



4. Gemelos



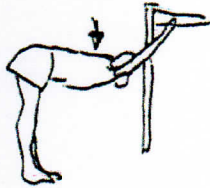
5. Abductores



6. Gemelos e  
Isquiotibiales



7. Cuadriceps



8. Espalda y Brazos



9. Glúteos



10. Glúteos



11. Antebrazos



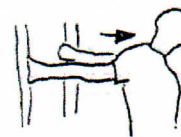
12. Antebrazos



13. Triceps



14. Cuadriceps



15. Biceps



16. Abductores



17. Cuadriceps



18. Brazos



19. Abductores



20. Abductores



21.



22. Abductores



23. Espalda



24. Espalda



25. Psoas Tiraco