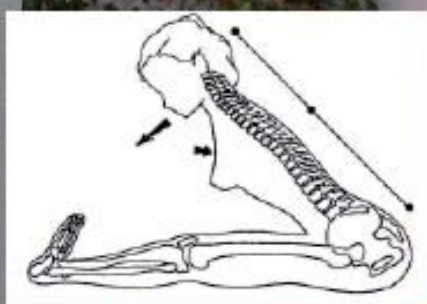




Ultima secuencia, cerrar el ángulo coxo-femoral manteniendo los tres puntos de la espalda.

4



Autopostura

**Descarga –
Anterior –
15-20
minutos**



Rana en el suelo
insistencia piernas

Autopostura

7

***Rana en
la
Pared***

***Brazos
separados***



Descarga – Posterior- 15-20 minutos

8

Autopostura

Bailarina



***En carga - Posterior
Realizar 3-4 secuencias
de 3-4 minutos cada una***