

Estiramientos básicos



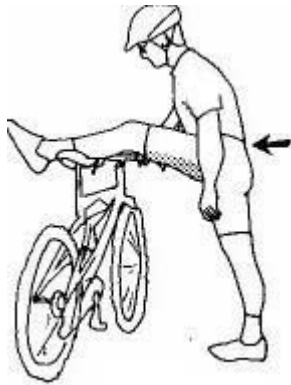
Estiramiento de gemelos

15 - 20 segundos cada pierna



Estiramiento de cuádriceps

10 - 15 segundos cada pierna



Estiramiento de femorales

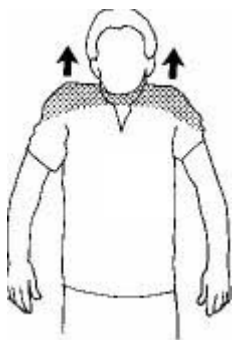
10 - 15 segundos cada pierna



Estiramiento de Pasos

10 - 15 segundos cada pierna

Estiramientos complementarios



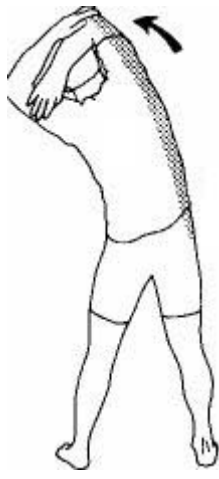
Estiramiento de hombros

5 segundos - dos veces



Estiramiento de espalda y brazos

15 segundos



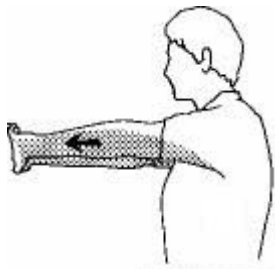
Estiramiento de espalda

8 - 10 segundos cada lado



Estiramiento de espalda

10 segundos cada lado



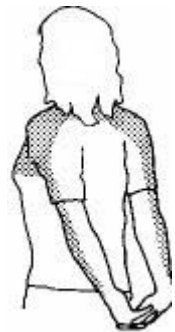
Estiramiento de brazos

15 - 20 segundos



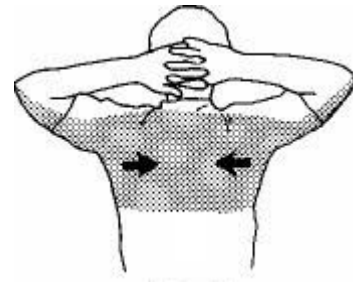
Estiramiento de hombros

10 segundos cada brazo



Estiramiento de hombros

10-15 segundos



Estiramiento de espalda

5 segundos dos veces



Estiramiento de espalda - pecho

10-15 segundos

