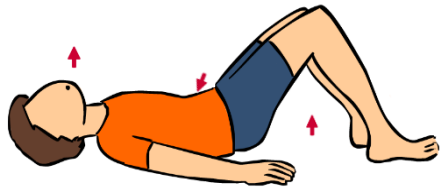


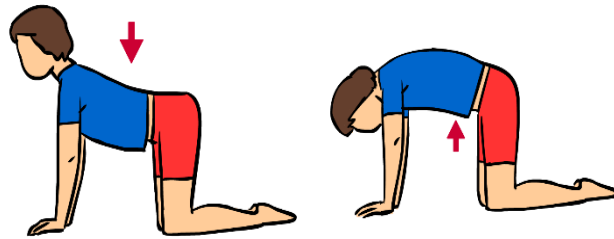


EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y POTENCIACIÓN

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



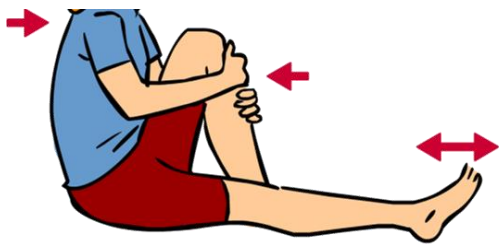
1. Bascula pélvica



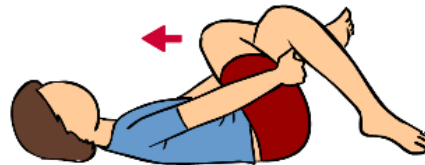
2. Gato



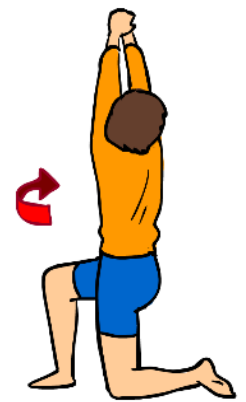
3. Alabanza



4. Estiramiento glúteo



5. Estiramiento piramidal



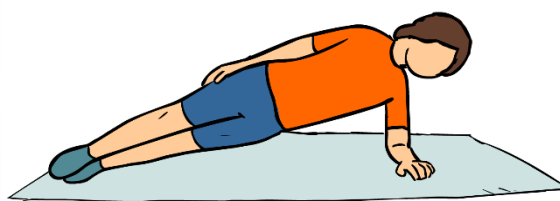
6. Estiramiento psoas

10 repeticiones de 3 segundos cada una

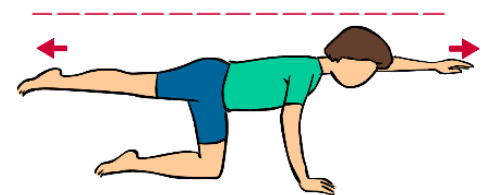
EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN



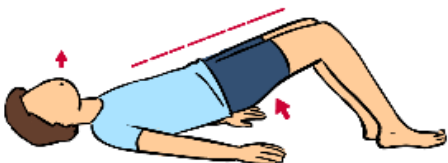
1. Plancha



2. Plancha lateral



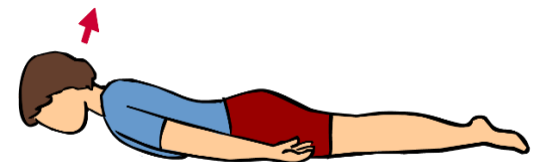
3. Plancha "superman"



4. Elevación de la pelvis



5. Abdominal hipopresivo



6. Elevación del tronco

10 repeticiones de 3 segundos cada una y aumentar gradualmente