

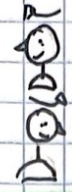
BÁSICA 14



POSICIÓN BASE



FLEX EXT



ROT D/I



INCUN. D/I



CÍRCULOS D/I



TIJERA



CRUZADA



CÍRCULOS 2 SENTIDOS



POSICIÓN BASE



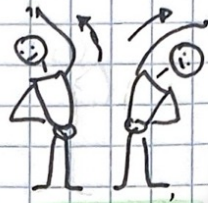
CÍRCULOS CADERA EN 2 SENTIDOS



ANTEVERSIÓN RETROVERSIÓN



INCUNACIÓN BIL.



A LOS LADOS A LOS PIES



HACIA LOS LADOS



ESTIRAMIENTO BIL. POST.



FLEXIÓN RODILLAS D/I



SENTADILLAS



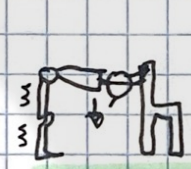
SILLA FLEX/EXT



SILLA ABD/ADD



ESTIRAMIENTO Y ABEZORRA BIL.



ESTIRAMIENTO POST.



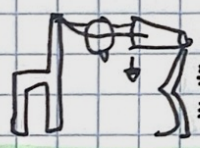
ESTIRAMIENTO GEMELOS



FLEXIONES SILLA



ESTIRAMIENTO CARA ANT. MUSCLO BIL.



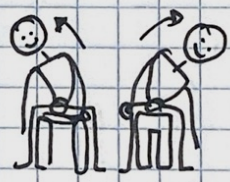
ESTIRAMIENTO POST UN PIE DETRÁS, BIL.



LEVANTAR PIERNA, BIL.



POSICIÓN BASE



INCUNACIÓN ESTIRAM. BIL.



SACAR PECHO



TOCAR PIE CONTRARIO (ESTIRAMIENTO BIL.)



TOCAR ATRÁS SILLA S/VELD



NOS COGEMOS LOS PIES



LOGER PIERNA EN FLEXIÓN BIL.



EMPUJAMOS RODILLA Y SEÑALAMOS ATRÁS



TORCIÓN (GLUTEOS) BIL.



FLEXIÓN COMPLETA



FLEXIÓN PIERNAS AL PECHO

