

## Estiramientos

30 min

Estiramientos para reforzar toda la posición corporal.

### Estiramiento de escalenos



### Estiramiento de psoas con zancada adelante



### Estiramiento de la banda iliotibial



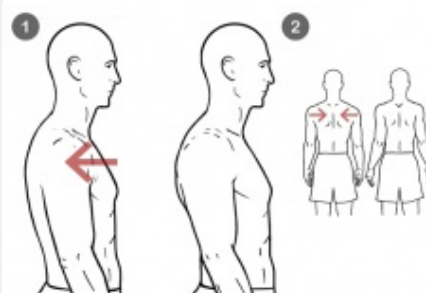
### Estiramiento del gato



### Estiramiento psoas ilíaco sobre roller foam



### Retracción escapular



### Estiramiento de abdominales el tronco en extensión



### Estiramiento de antebrazos



### Estiramiento del piramidal con piernas cruzadas

