



1 HOMBROS: FLEXION Y EXTENSION



2 ZONA LUMBAR Y CADERA: EXTENSION



3 CADERA: EXTENSION Y FLEXION



4 ABDOMINAL OBLICUO: ELEVACION CRUZADA CON APOYO DE MANO



5 TRONCO: EXTENSION CON AYUDA DE MANOS APOYADAS



6 CADERA: ABRIR Y CERRAR PIERNAS A 90°



7 CADERA: ELEVACION LATERAL PIERNA ESTIRADA



8 CADERA Y RODILLA: FLEXION - EXTENSION RODILLAS CON PIES SOBRE CADERA



9 HOMBRO: ELEVACION DE BRAZOS A 90°



10 FLEXION BRAZOS RODILLAS APOYADAS



11 CADERA Y HOMBRO: ELEVACION PIERNA Y BRAZO CONTRARIO



12 ELEVACION PIERNA EN FONDO LATERAL