TABLA DE SUELO: NIVEL BASICO









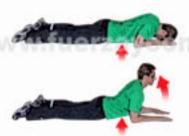
ZONA LUMBAR Y
CADERA: EXTENSION



CADERA: EXTENSION A
Y FLEXION



ABDOMINAL OBLICUO: ELEVACION CRUZADA CON APOYO DE MANO



TRONCO: EXTENSION CON AYUDA DE MANOS APOYADAS



CADERA: ABRIR Y
CERRAR PIERNAS
A 90°



CADERA: ELEVACION LATERAL PIERNA ESTIRADA



FLEXION - EXTENSION RODILLAS CON PIES SOBRE CADERA



HOMBRO: ELEVACION 110
DE BRAZOS A 90°



FLEXION BRAZOS
RODILLAS APOYADAS



CADERA Y HOMBRO: ELEVACION PIERNA Y BRAZO CONTRARIO



ELEVACION PIERNA EN FONDO LATERAL