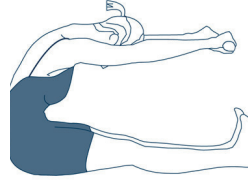


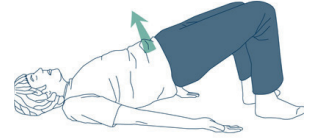
EJERCICIOS DORSALES



PROTRACCIÓN-RETRACCIÓN ESCAPULAR EN DESCARGA



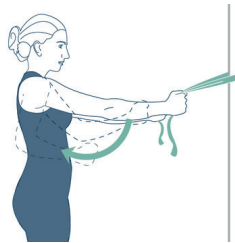
FLEXIÓN SECUENCIAL DE LA COLUMNA SENTADO



ELEVACIÓN SECUENCIAL DE LA PELVIS



CÍRCULOS DE BRAZOS



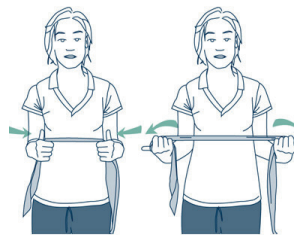
FIJADORES DE ESCÁPULA CON BANDA ELÁSTICA Y CODO EN FLEXIÓN



ROTACIÓN DE COLUMNA EN DESCARGA



ELEVACIÓN-DESCENSO ESCAPULAR EN DESCARGA



ROTACIÓN EXTERNA BILATERAL DE LOS HOMBROS CON BANDA ELÁSTICA



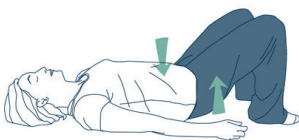
EXTENSIÓN DORSAL EN PRONO



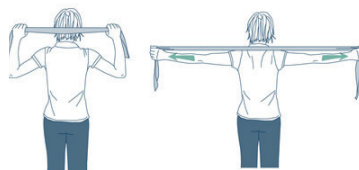
FLEXIÓN LATERAL DE COLUMNA EN CUADRUPELIA



GATO



BÁSCULA PÉLVICA



ABRIR BRAZOS POR DETRÁS DE LA CABEZA CON BANDA ELÁSTICA



ESTIRAMIENTOS DE LUMBARES DE RODILLAS