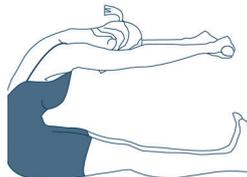


EJERCICIOS DORSALES



PROTRACCIÓN-RETRACCIÓN
ESCAPULAR EN DESCARGA



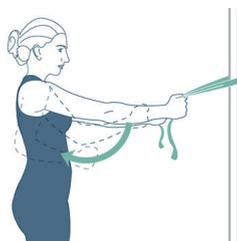
FLEXIÓN SECUENCIAL DE
LA COLUMNA SENTADO



ELEVACIÓN SECUENCIAL
DE LA PELVIS



CÍRCULOS DE BRAZOS



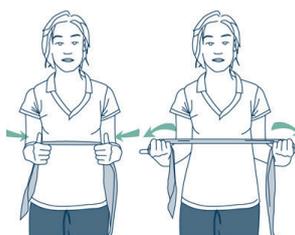
FIJADORES DE ESCÁPULA
CON BANDA ELÁSTICA Y
CODO EN FLEXIÓN



ROTACIÓN DE COLUMNA
EN DESCARGA



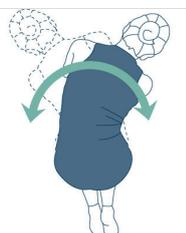
ELEVACIÓN-DESCENSO
ESCAPULAR EN DESCARGA



ROTACIÓN EXTERNA BILATERAL
DE LOS HOMBROS CON BANDA
ELÁSTICA



EXTENSIÓN DORSAL EN
PRONO



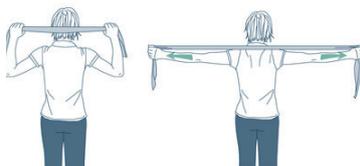
FLEXIÓN LATERAL DE COLUMNA
EN CUADRUPEDIA



GATO



BÁSCULA PÉLVICA



ABRIR BRAZOS POR
DETRÁS DE LA CABEZA
CON BANDA ELÁSTICA



ESTIRAMIENTOS DE LUMBARES
DE RODILLAS