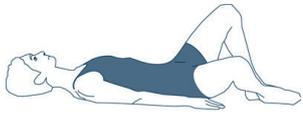


# EJERCICIOS LUMBARES



ABRIR LA RODILLA



ABDOMINAL BÁSICO



NADAR



BÁSCULA PÉLVICA



ELEVACIÓN DE UN BRAZO EN PRONO



ESTIRAMIENTO DE LUMBARES DE RODILLAS



SUBIR LAS RODILLAS



EXTENSIÓN DORSAL EN PRONO



ESTIRAMIENTO DEL PSOAS-ILÍACO



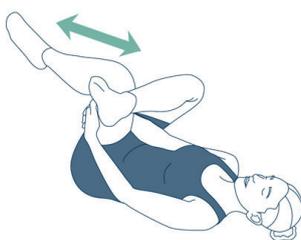
ELEVACIÓN SECUENCIAL DE LA PELVIS



EXTENSIÓN DE UNA PIERNA EN PRONO



ESTIRAMIENTO DE LUMBARES



ESTIRAMIENTO DE PIRAMIDAL



OBLICUOS CON ROTACIÓN DE COLUMNA



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES CON CUERDA