

# TABLA DE ESTIRAMIENTOS 1

www.dochangym.com

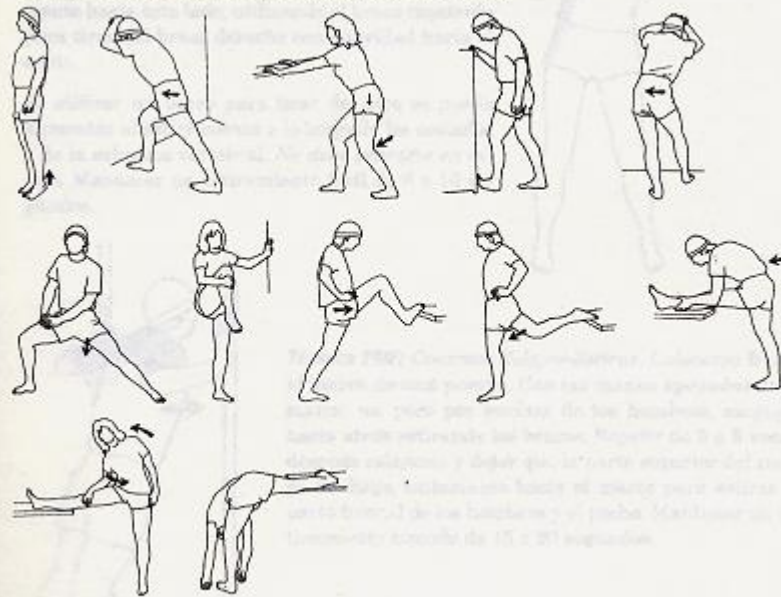
971 249736

## RESUMEN DE ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO PARA REALIZAR DE PIE



Realizar esta serie de estiramientos en el orden que se indica.

## RESUMEN DE ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS Y CADERAS PARA REALIZAR DE PIE



Realizar esta serie de estiramientos en el orden que se indica.

## RESUMEN DE ESTIRAMIENTOS DE LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA, CADERAS, INGLES Y PARTE POSTERIOR DEL MUSLO



Realizar esta serie de ejercicios en el orden que se indica.

# TABLA DE ESTIRAMIENTOS 2

www.dochangym.com

971 249736



# TABLA DE ESTIRAMIENTOS 3

[www.dochangym.com](http://www.dochangym.com)

971 249736

## RESUMEN DE ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA, HOMBROS Y BRAZOS



Realizar esta serie de estiramientos en el orden que se indica.

## RESUMEN DE ESTIRAMIENTOS PARA LAS PIERNAS



Realizar esta serie de estiramientos en el orden que se indica.

## RESUMEN DE ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS, PIES Y TOBILLOS



Realizar esta serie de estiramientos en el orden que se indica.

# TABLA DE ESTIRAMIENTOS WINDSURF

www.dochangym.com

971 249736

