





























### EJERCICIOS DESPUÉS DE LEVANTARSE

<b>FLEXIONES</b> 	<b>CERVICALES</b> 	<b>HOMBROS</b> 	<b>PECTORAL</b> 	<b>PECTORAL</b> 	<b>DORSALES Y CINTURA</b> 
<b>CINTURA</b> 	<b>HOMBRO DELANTE</b> 	<b>HOMBRO DETRÁS</b> 	<b>ANTEBRAZO TRÍCEPS</b> 	<b>ANTEBRAZO BÍCEPS</b> 	<b>MANO Y ANTEBRAZO</b> 
<b>ESTIRAM. MANO ANTEBRAZO</b> 	<b>ESTIRAM. HOMBRO LATERAL</b> 	<b>ESTIRAM. HOMBRO TRÍCEPS</b> 	<b>ESTIRAM. HOMBRO ARRIBA</b> 	<b>ESTIRAM. CINTURA-DORSALES</b> 	<b>ESTIRAM. ISQUIOTIBIALES</b> 

### EJERCICIOS DESPUÉS DE CAMINAR

<b>ESTIRAM. PIERNA FRONTAL</b> 	<b>ESTIRAM. CADERA LATERAL</b> 	<b>ESTIRAM. LUMBARES</b> 	<b>ESTIRAM. ABDUCTOR-LUMBAR</b> 	<b>MUSCULACIÓN EMPEINE</b> 	<b>ESTIRAMIENTO EMPEINE</b> 
<b>MUSCULACIÓN GEMELOS</b> 	<b>ESTIRAMIENTO GEMELOS</b> 	<b>ESTIRAMIENTO GEMELOS</b> 	<b>ABDUCTORES-LUMBARES</b> 	<b>CADERA</b> 	

### EJERCICIOS AL LLEGAR A CASA Y PONERTE CÓMODO

<b>ABDOMINALES VERTICAL</b> 	<b>ABDOMINALES ABERTURA</b> 	<b>ABDOMINALES TIJERA</b> 	<b>ELEVAR LOS GLÚTEOS</b> 	<b>ESTIRAMIENTO ADUCTORES</b> 	<b>ESTIRAMIENTO PIRAMIDAL</b> 
<b>ESTIRAM. GLÚTEO-LUMBAR</b> 	<b>POSICIÓN FETAL</b> 	<b>RELAJACIÓN</b> 			