

EJERCICIOS DE MUSCULACIÓN

MUSCULACIÓN TOBILLOS (zona gemelos)



RODILLAS DELANTE (zona cuádriceps)



RODILLAS DETRÁS (zona isquiotibiales)



CADERAS Y ABDUCTORES



LUMBARES Y GLÚTEOS



PSOAS ILÍACO (ingle frontal)



ADUCTORES (ingle lateral)



CERVALES (frontal-lateral-trasera)

