

APARATOS

EJERCICIOS

ESTIRAMIENTOS POSTERIORES RECOMENDADOS



EL SALTO



Realizar el movimiento de 10 a 15 veces



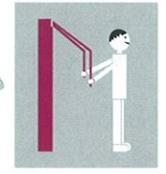
Mantener la postura entre 20 y 30 segundos



EL MAQUINISTA



Realizar el movimiento de 10 a 15 veces



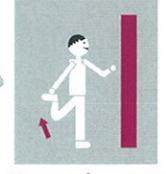
Mantener la postura entre 20 y 30 segundos



LA PRENSA



Realizar el movimiento de 10 a 15 veces



Mantener la postura entre 20 y 30 segundos



LOS VOLANTES



Realizar el movimiento de 20 a 30 veces



Mantener la postura entre 20 y 30 segundos



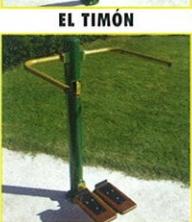
EL TIMÓN



Realizar el movimiento de 20 a 30 veces



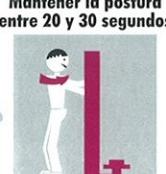
Mantener la postura entre 20 y 30 segundos



LOS GIROS



Realizar el movimiento de 20 a 30 veces



Mantener la postura entre 20 y 30 segundos

APARATOS

EJERCICIOS

ESTIRAMIENTOS POSTERIORES RECOMENDADOS



EL BALANCIN



Realizar el movimiento de 10 a 15 veces



LA ELÍPTICA



Realizar el movimiento durante 2 - 3 minutos



LOS PATINES



Realizar el movimiento durante 2 - 3 minutos



EL CABALLO



Realizar el movimiento de 10 a 15 veces



LA BICI



Realizar el movimiento durante 2 - 3 minutos



EL REMO



Realizar el movimiento de 10 a 15 veces



Mantener la postura entre 20 y 30 segundos



Mantener la postura entre 20 y 30 segundos



Mantener la postura entre 20 y 30 segundos



Mantener la postura entre 20 y 30 segundos



Mantener la postura entre 20 y 30 segundos