

EJERCICIOS PARA FINALIZAR LA ACTIVIDAD LABORAL

Estiramientos estáticos



Gemelos



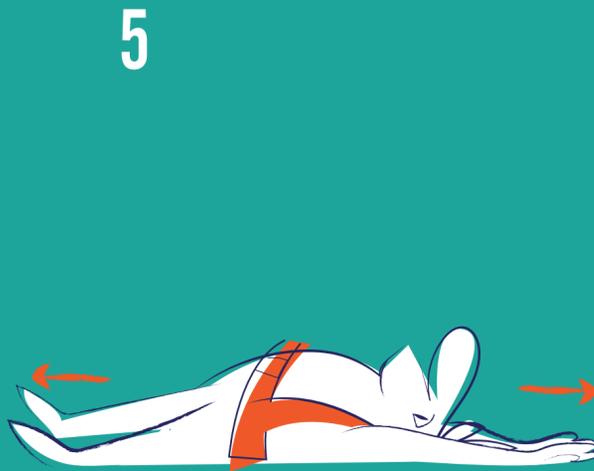
Isquiotibiales



Extensores de la cabeza



Isquiotibiales



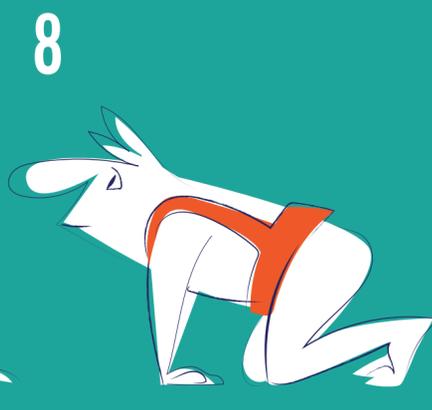
Espalda



Hombros



Pectorales



Flexores de las manos



Tríceps