

MUEVE EL ESQUELETO

CERVICALES

EJERCICIOS

LUMBARES

FLEXIBILIZACIÓN CERVICAL



FLEXIBILIZACIÓN LATERAL



GIROS DE HOMBRO



POTENCIACIÓN CERVICAL ANTERIOR



POTENCIACIÓN CERVICAL POSTERIOR



FLEXIBILIZACIÓN LUMBAR



POTENCIACIÓN ABDOMINAL



ESTIRAMIENTO LUMBAR



POTENCIACIÓN LUMBAR



FLEXIBILIZACIÓN DE LA COLUMNA



DESCARGAME