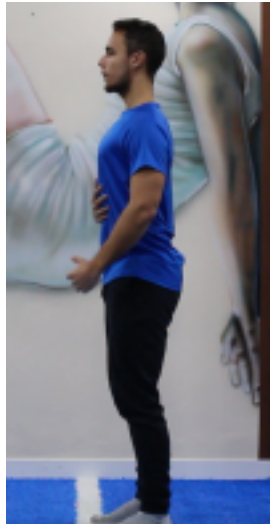


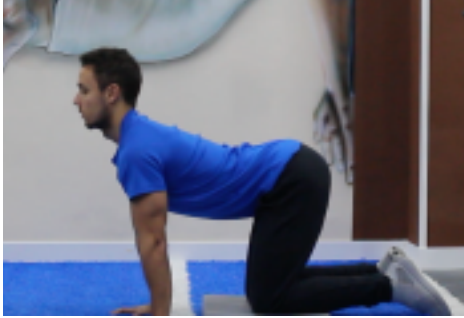
ELONGACIÓN



FORTALECIMIENTO/ ESTABILIDAD/
MOVILIDAD

ACTIVACIÓN ABDOMEN

GATO



SUPERMAN

**DURACIÓN DE CADA
EJERCICIO 30
SEGUNDOS, 3 VECES
POR EJERCICIO**

**MÍNIMO 3 VECES
POR SEMANA**



ACTIVACIÓN GLÚTEO

PRESIONAR PARED

