

Figura 1.- Ejercicios de estiramientos de los músculos de las piernas.

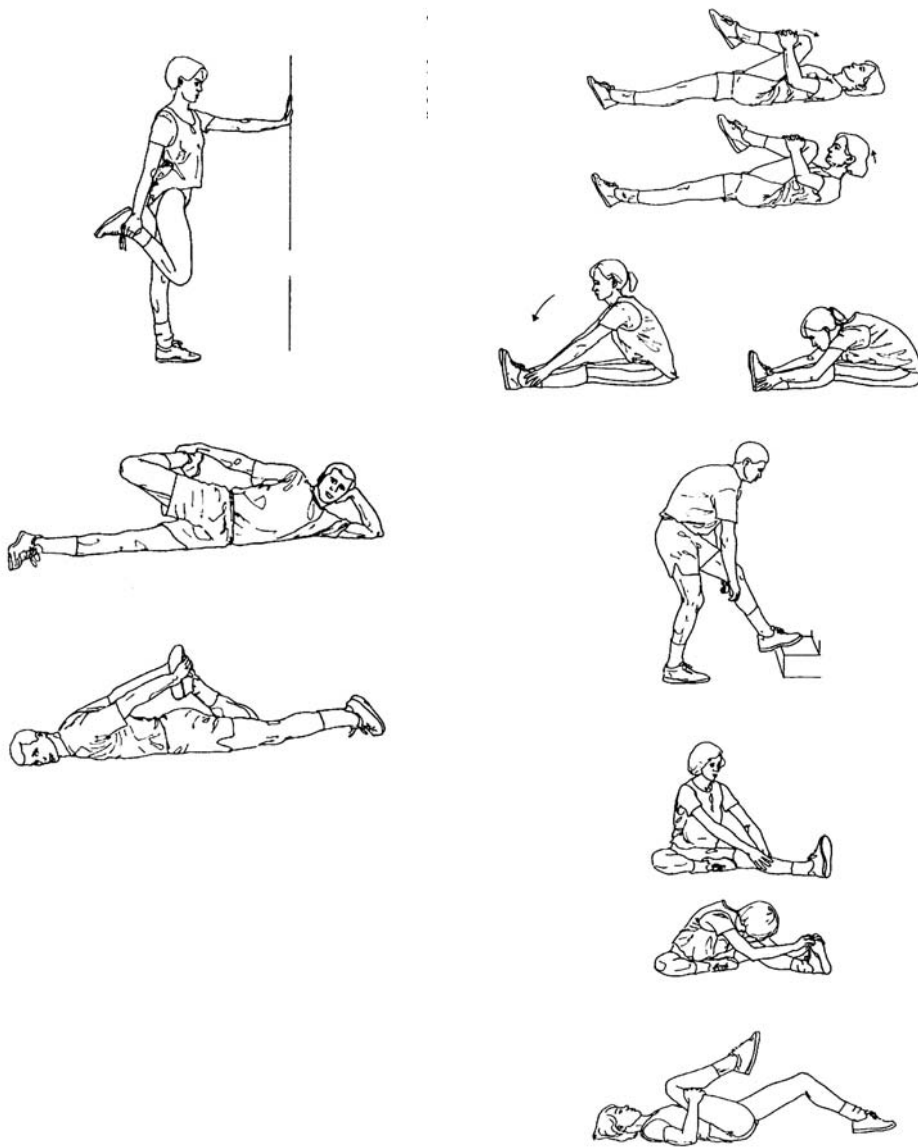


Figura 2.- Ejercicios de estiramientos de los músculos laterales del tronco y de la cadera.

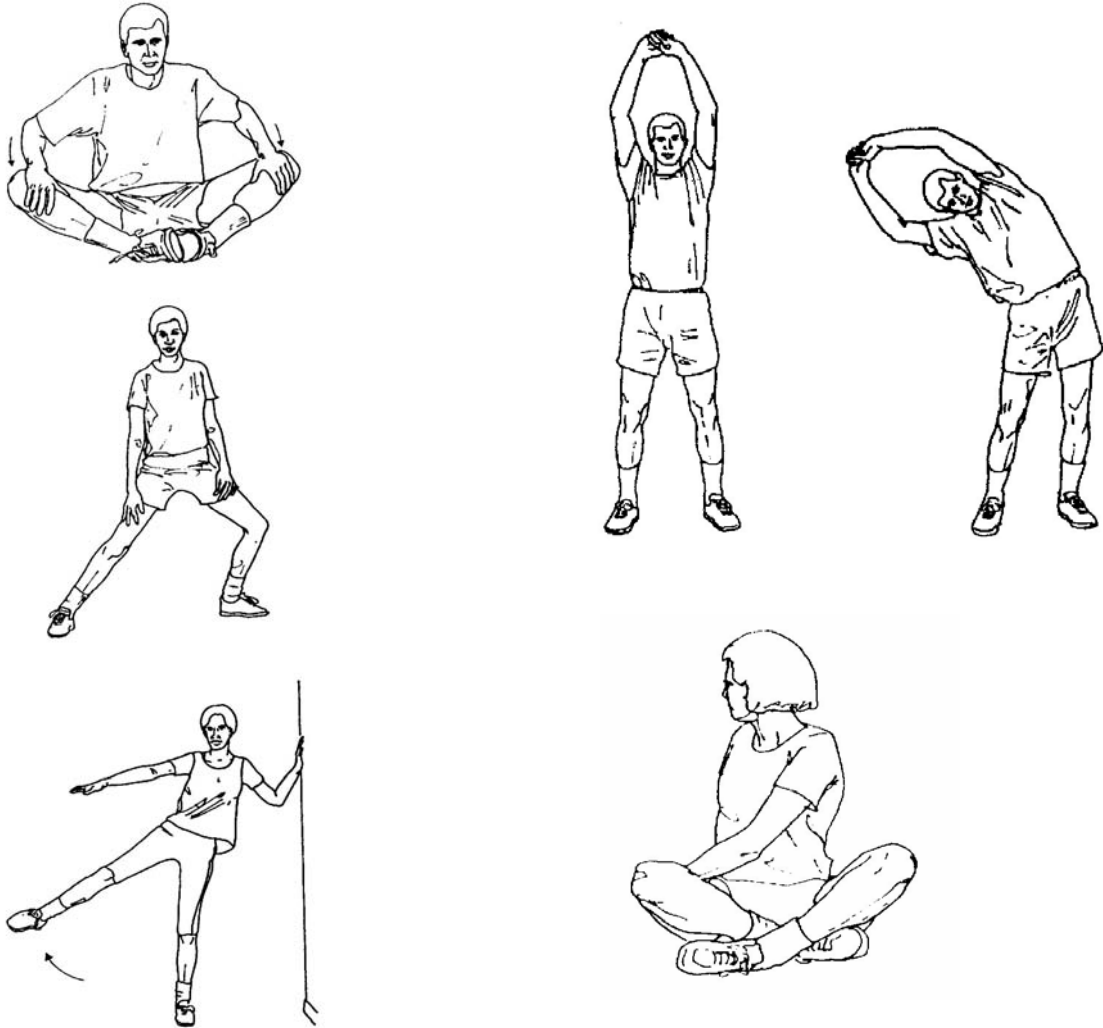


Figura 3.- Ejercicios de estiramientos de los músculos gemelos y dorsiflexores.

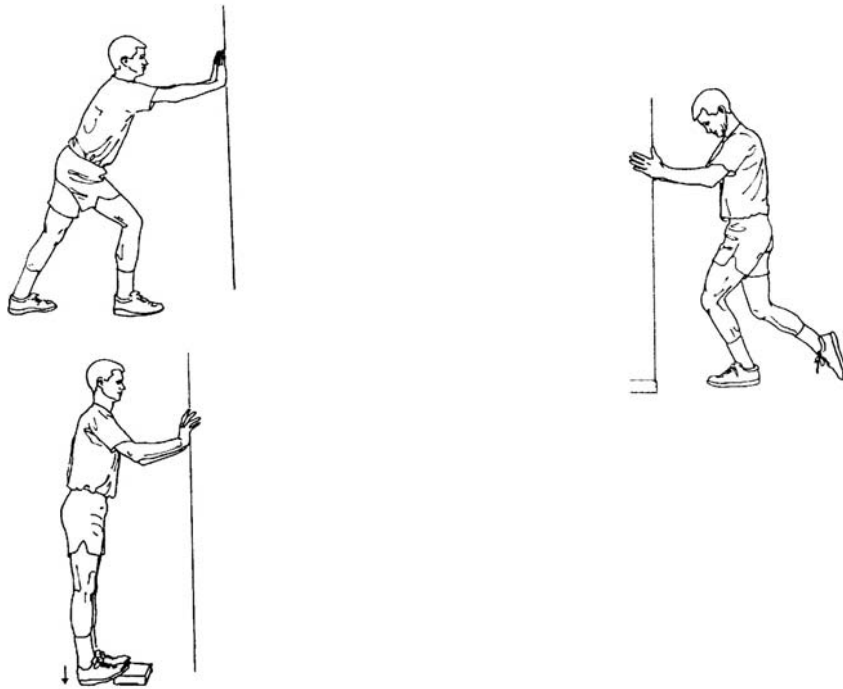


Figura 4.- Ejercicios de estiramientos de la parte baja de la espalda, parte superior de la misma y los hombros.

