

Ejercicio 1 | Estiramiento

Ejercicios de estiramiento previo a iniciar con la sesión.

Se colocan dos alternativas a considerar por quien facilita la sesión.

 <p>1/ 12 10 segundos cada lado ref1</p>	 <p>2/ 12 20 segundos ref23</p>	 <p>3/ 12 5 segundos ref54</p>	 <p>4/ 12 10 segundos cada lado ref66</p>
 <p>5/ 12 2 veces 5 segundos cada una ref39</p>	 <p>6/ 12 30 segundos cada pierna ref34</p>	 <p>7/ 12 15 segundos ref47</p>	 <p>8/ 12 20 segundos ref5</p>



EJERCICIOS PARA HACER EN EL TRABAJO



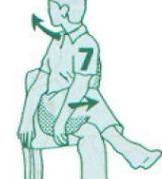
1
3-5 segundos cada lado



3
3-5 segundos



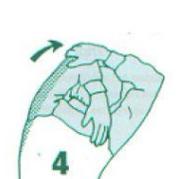
5
15 segundos



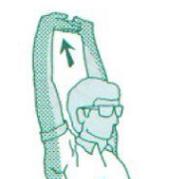
7
8-10 segundos cada lado



2
3-5 segundos tres veces



4
5 segundos cada lado



6
8-10 segundos



8
5 segundos

Producido por fisioterapia-online
<http://www.fisioterapia-online.com>
 Todos los derechos reservados.





Todo sobre fisioterapia