








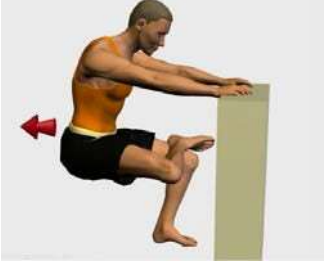



SERIES DE ESTIRAMIENTOS

1ª SERIE

<p>CUÁDRICEPS</p>	<p>ISQUIOTIBIALES</p>	<p>ADUCTORES</p>
		 <p>■ Main muscles ■ Secondary muscles ■ Other muscles</p>
<p>ABDUCTOR Y GLÚTEO</p>	<p>ADUCTORES</p>	<p>PSOAS</p>
 <p>■ Main muscles ■ Secondary muscles ■ Other muscles</p>	 <p>■ Main muscles ■ Secondary muscles ■ Other muscles</p>	
<p>LUMBARES</p>		
		

2ª SERIE

<p>CUÁDRICEPS</p>	<p>ISQUIOTIBIALES</p>	<p>ADUCTORES</p>
 <p>■ Main muscles ■ Secondary muscles ■ Other muscles</p>	 <p>© Wellness, Inc. 2008</p>	

ABDUCTOR Y GLÚTEO	ADUCTORES	PSOAS
		
<p>LUMBARES</p>		
		

MÚSCULO	LOCALIZACIÓN
CUÁDRICEPS	Parte anterior del muslo
ISQUIOTIBIALES	Parte posterior del muslo
ADUCTORES	Parte interna del muslo
ABDUCTORES Y GLÚTEO	Parte externa del muslo y externa de la cadera (en ese ejercicio)
PSOAS	Parte anterior de la cadera
LUMBARES	Parte inferior de la espalda