

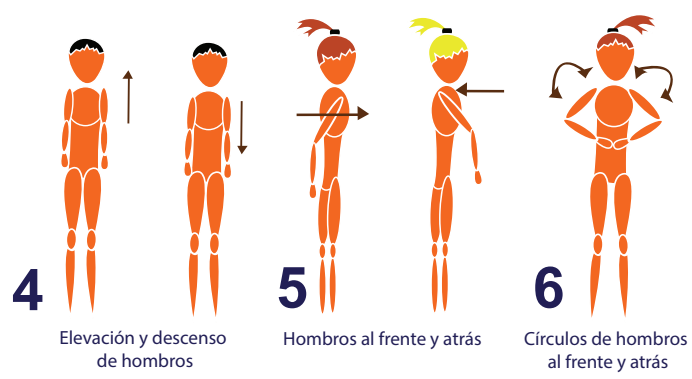
Rutina de Activación Física

16 Tiempos en cada movimiento

MÚSCULOS DEL CUELLO



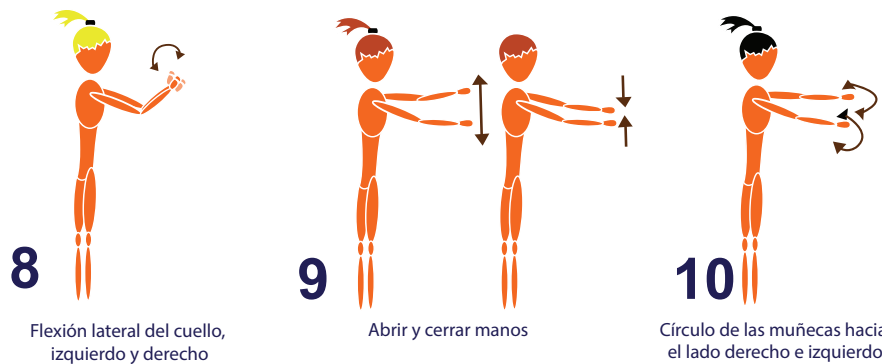
MÚSCULOS DEL HOMBRO



MÚSCULOS DEL BRAZO



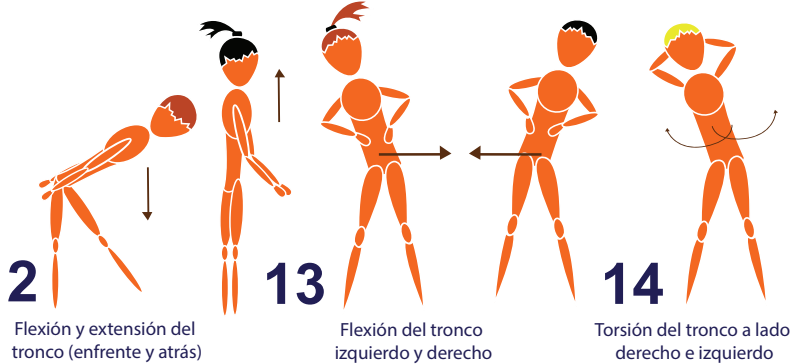
MÚSCULOS DE LAS MUÑECAS DE LAS MANOS



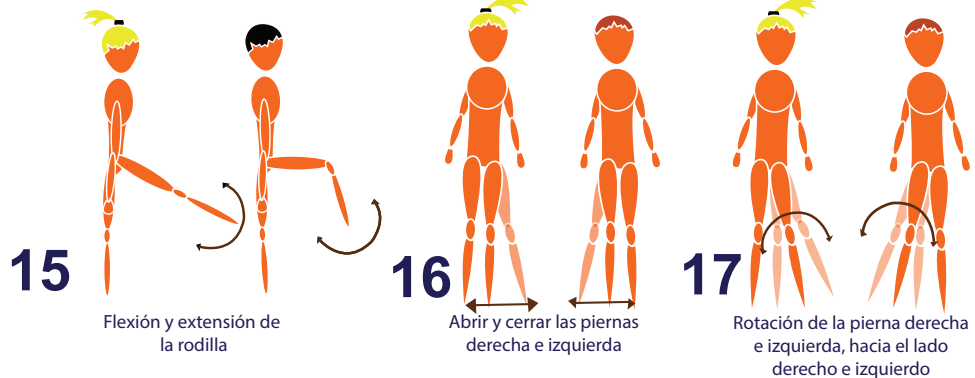
MÚSCULOS DE LOS DEDOS



MÚSCULOS DE LA CADERA



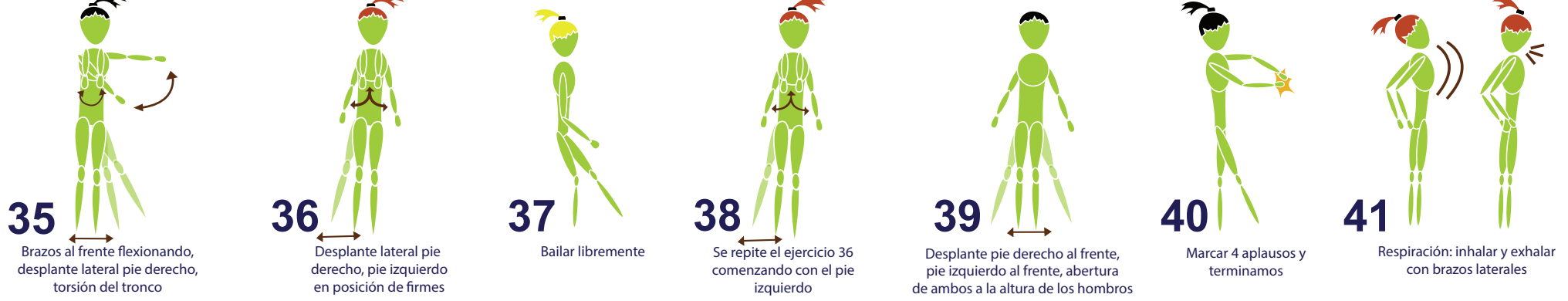
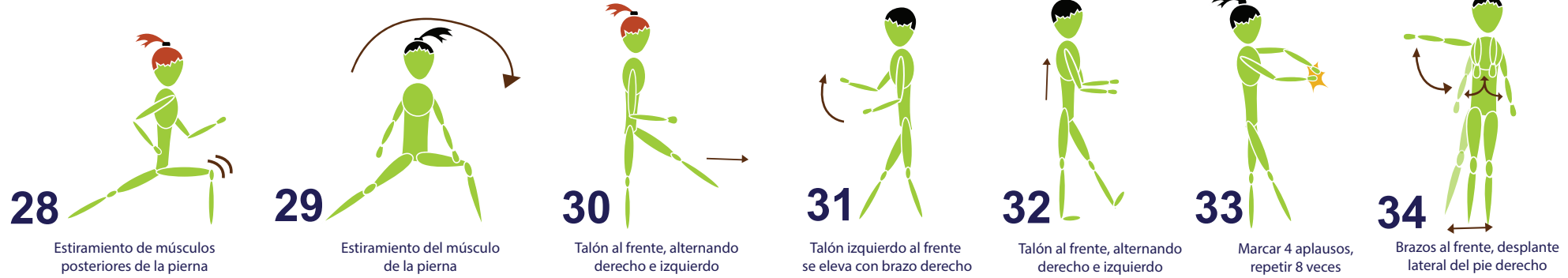
MÚSCULOS DE LA PIERNA



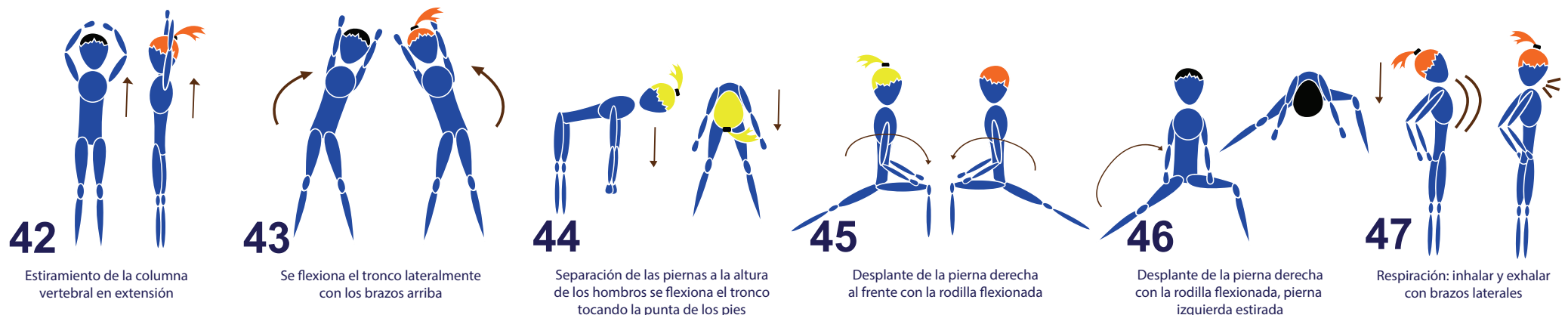
MÚSCULOS DE LA PIERNA



16 Tiempos en cada movimiento



16 Tiempos en cada movimiento



INICIAL

MEDULAR

FINAL