

## Ejercicios de movilidad articular y elasticidad muscular para las extremidades inferiores



*Cara posterior del muslo (isquiotibiales).*



*Cara interna del muslo (abductores).*



*Cara interna y posterior del muslo, y zona baja de la espalda.*

## Ejercicios de movilidad articular y elasticidad muscular para el tronco y las extremidades superiores



*Movilidad de las muñecas.*



*Movilidad de hombros, codos y muñecas.*



*Movilidad de hombros.*



*Movilidad de hombros y columna vertebral, en solitario, con ayuda y con un compañero.*

## Ejercicios generales de fortalecimiento



*Musculatura abdominal.*



*Hombros, brazos y antebrazos.*



*Musculatura del cuello.*