
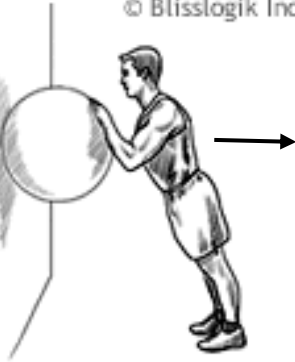



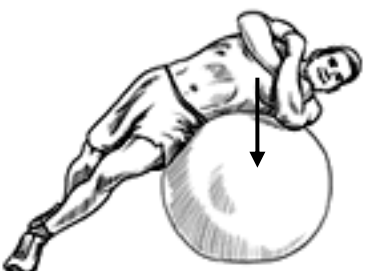
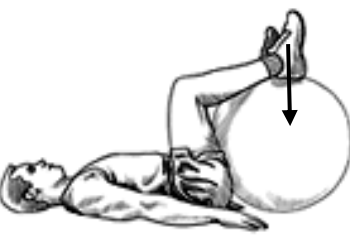
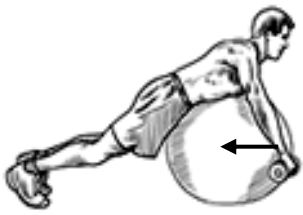



Course Navette periodo 3.

<p>Flexión y extensión de rodillas Cuádriceps</p>	<p>Extensión y flexión de codos Triceps</p>	<p>Contracción y relajación de los abdominales</p>
<p>© Blisslogik Inc.</p> 	<p>© Blisslogik Inc.</p> 	<p>© Blisslogik Inc.</p> 
<p>Sentado en la pelota aducción de cadera Aductores</p>	<p>Flexión y extensión de codos y hombros con piernas en la pelota Pectorales, dorsales y Triceps</p>	<p>Flexión lateral de tronco hacia la pelota. Oblicuos</p>
<p>© Blisslogik Inc.</p> 	<p>© Blisslogik Inc.</p> 	<p>© Blisslogik Inc.</p> 
<p>Flexión de rodilla aplastando la pelota Isquiotibiales</p>	<p>Remo con la pelota, flexión de hombros.</p>	<p>Flexión y extensión de cadera con la pelota en las piernas Psoas iliaco</p>
<p>© Blisslogik Inc.</p> 	<p>© Blisslogik Inc.</p> 	

Postura de Yoga.