



ENTRENAMIENTO REGENERATIVO GIMNASIO

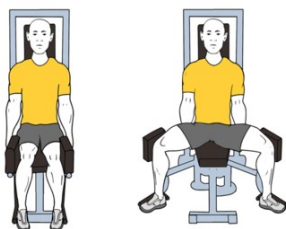
PREVENGOL

BICI



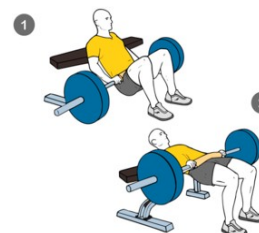
20' RITMO SUAVE + 8X1' RITMO FUERTE/1' SUAVE

ABDUCTORES



4X15. REC. 20". PESO QUE GENERE CONGESTIÓN

HIP-TRUST



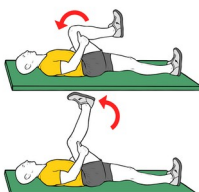
4X15. REC. 20". PESO QUE GENERE CONGESTIÓN

ADUCTORES



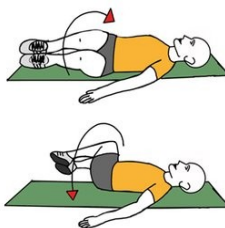
4X15. REC. 20". PESO QUE GENERE CONGESTIÓN

ESTIR. ACTIVO ISQUIO



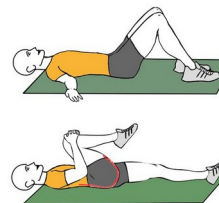
4X6 CADA PIERNA, ESTIRANDO ISQUIOS ACTIVANDO CUADRICEPS

MOVILIDAD CADERA



4X5 A CADA LADO. REC. 20"

MOVILIDAD CADERA



4X5 RODILLA PECHO CADA PIERNA. REC. 20"

CAT-CAMEL



4X8, REC. 20"

