

Realiza los estiramientos y escribe debajo, el músculo, o músculos que trabajan.

La mayor parte los conocemos. Si no los conoces, investiga un poco.

\*Si puedes descargar la ficha, escribe la respuesta debajo de cada imagen, hazle una foto y envíala. En caso de que esto no sea posible, haz una lista del 1-27, y envía la lista.



1



2



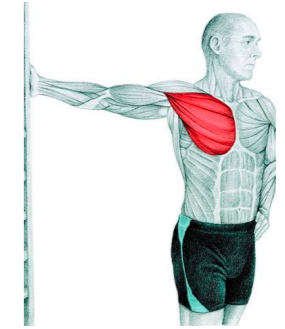
3



4



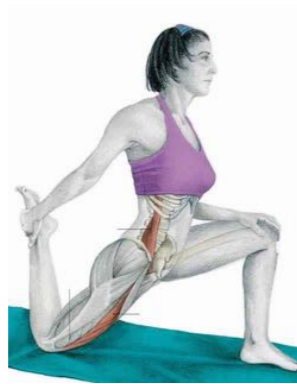
5



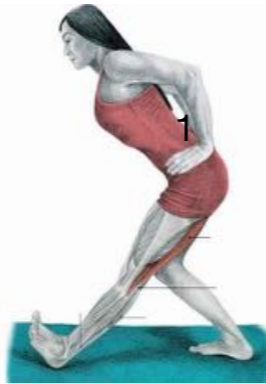
6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



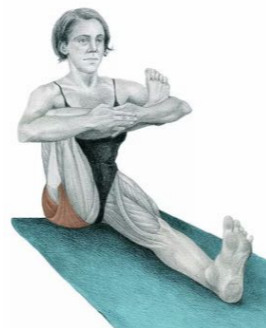
16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27

# FLEXIBILIDAD