

# JUEVES



**Postura de la pinza**  
Dos veces  
45 – 60 s



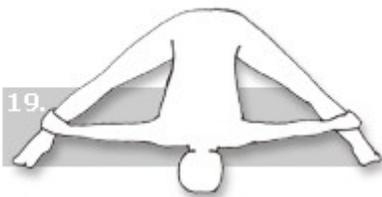
**Postura del camello**  
Dos veces  
20 s



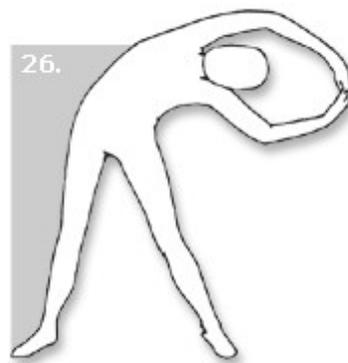
**Postura de la torsión**  
Dos veces por cada lado  
60 s



**Media postura del saltamontes**  
Una vez por cada lado  
40 – 60 s



**Postura del gran ángulo**  
Dos veces  
40 – 60 s



**Postura de la media Luna**  
Dos veces por cada lado  
20 – 30 s