

SÁBADO



Postura de extensión sobre la pierna
Dos veces por cada lado
30 – 45 s



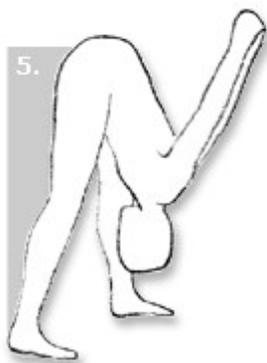
Postura de la cobra
Dos veces
30 – 45 s



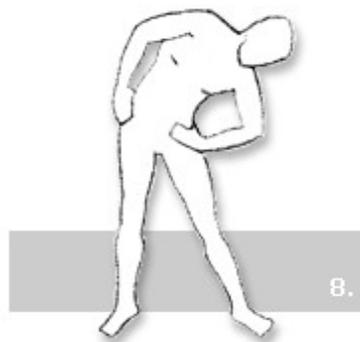
Media postura del arco
Dos veces
30 – 40 s



Postura de la Luna
Dos veces por cada lado
30 s



Postura de desbloqueo
Dos veces
40 s



Postura intercostal
Una vez por cada lado
45 – 60 s