

GRUPO DE Ejercicios

Semana 5
Yoga de los brazos : estiramientos estáticos

OL: REPITE EN EL OTRO LADO

ACOSTADO



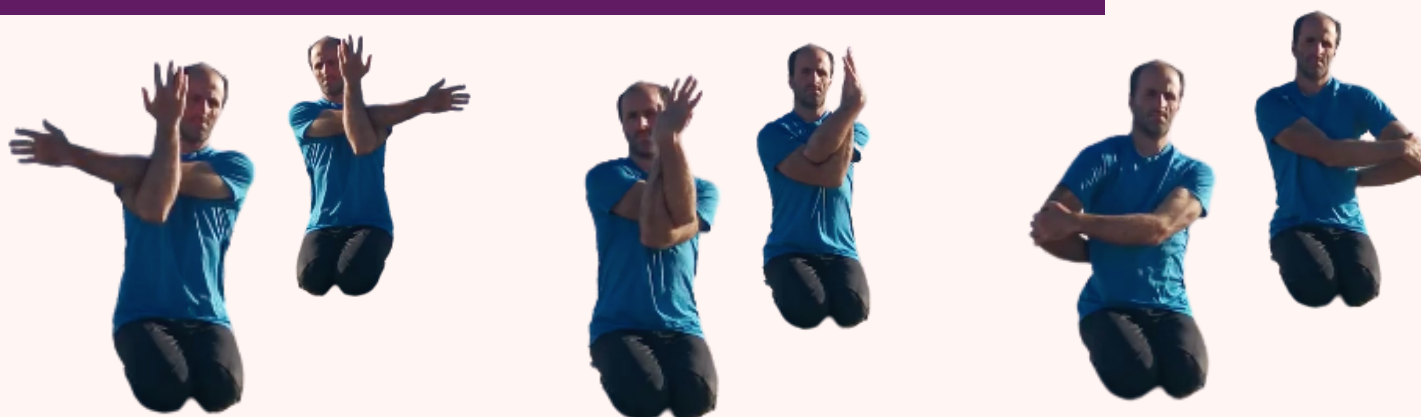
PARADO



SENTADO EN UNA SILLA



SENTADO EN EL PISO



COMBO: BRAZOS + ESPALDA

PUEDES ANIMAR TU SEMANA AÑADIENDO LOS ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA + BRAZOS A TU DÍA. ¡EN UN SOLO GRUPO DE ESTIRAMIENTOS !

1



2



3



4

