















ESTIRAMIENTOS	
	CUELLO
	BÍCEPS
	TRÍCEPS
	DELTOIDES
	ZONA OBLICUA DEL ABDOMEN
	BÍCEPS FEMORAL
	C UÁDRICEPS
	GEMELO

DIBUJOS REALIZADOS POR TERESA BENLLOCH MARTÍNEZ



MOVILIDAD ARTICULAR SIN DESPLAZAMIENTO	
	MOVIMIENTO ALTERNATIVO DE BRAZOS HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. CIRCUNDUCCIÓN.
	MOVIMIENTO SIMULTÁNEO DE BRAZOS HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. CIRCUNDUCCIÓN.
	MOVIMIENTO DE CADERA. CIRCUNDUCCIÓN.
	MOVIMIENTO DE RODILLA/CÍRCULOS HACIA DENTRO Y HACIA FUERA CON PIES SEPARADOS Y JUNTOS.
	MOVIMIENTO DE TOBILLO/CÍRCULOS HACIA ADENTRO Y HACIA FUERA. CIRCUNDUCCIÓN.
MOVILIDAD ARTICULAR EN DESPLAZAMIENTO	
	MOVIMIENTO ALTERNATIVO DE BRAZOS HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. CIRCUNDUCCIÓN.
	MOVIMIENTO SIMULTÁNEO DE BRAZOS HACIA DELANTE Y HACIA ATRÁS. CIRCUNDUCCIÓN.
	DESPLAZAMIENTO LATERAL
	RODILLAS ARRIBA SKIPPING
	TALONES AL GLÚTEO
	DOS BOTES SOBRE CADA PIERNA
TERMINAMOS CON ...	 INSPIRACIÓN Y ESPIRACIÓN