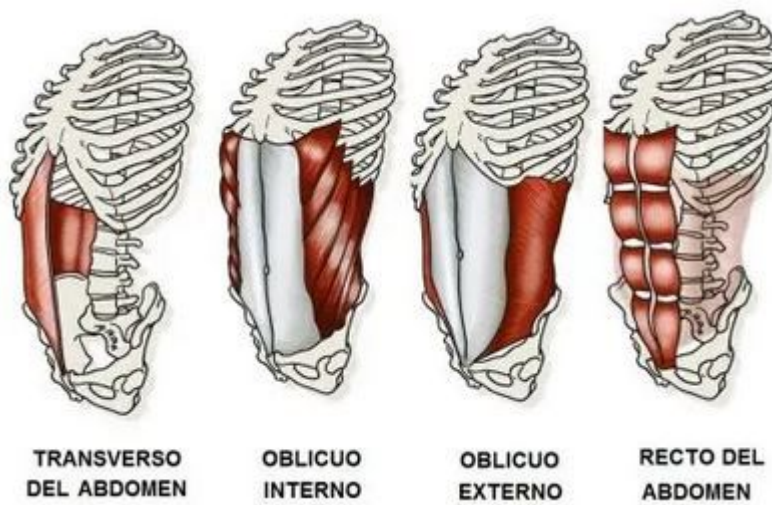
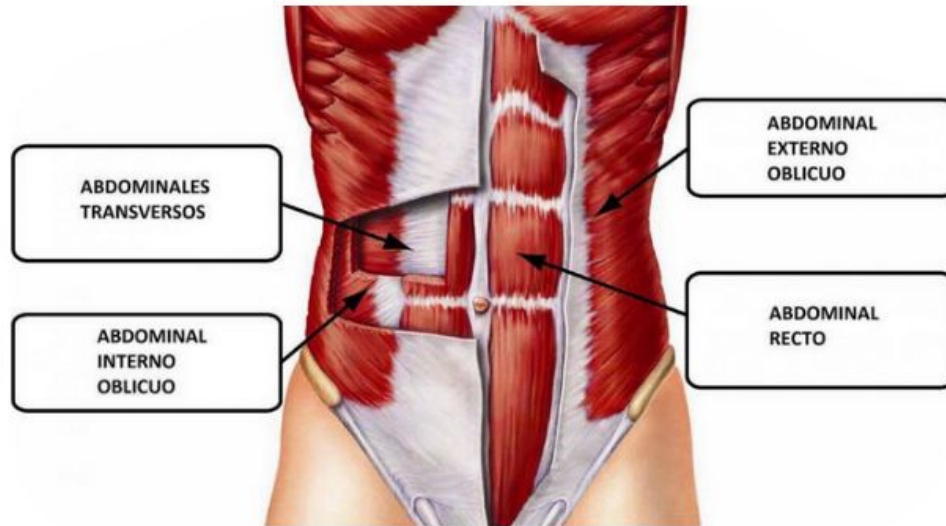


# MÚSCULOS Y ESTIRAMIENTOS

## ABDOMINALES

### 1. LOCALIZACIÓN



### 2. ESTIRAMIENTOS

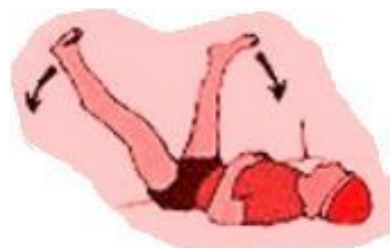


## ADUCTORES

### 1. LOCALIZACIÓN

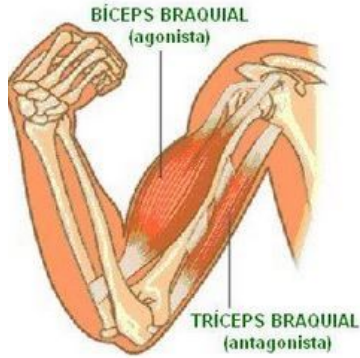


### 2. ESTIRAMIENTOS



## BICEPS BRAQUIAL. En la pierna hay otro biceps, *crural*, uno de los Isquiotibiales

### 1. LOCALIZACIÓN



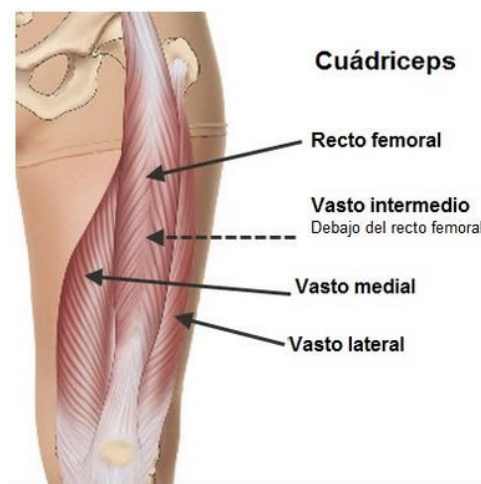
### 2. ESTIRAMIENTOS



También sirve para deltoides y pectorales

## CUÁDRICEPS

### 1. LOCALIZACIÓN



## 2. ESTIRAMIENTOS

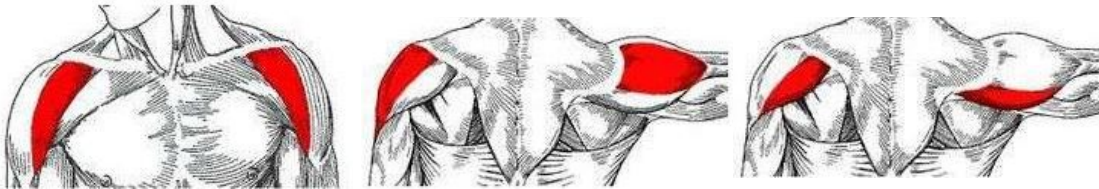


**No levantar lateralmente la rodilla.**



## DELTOIDES (anterior, medio y posterior)

### 1. LOCALIZACIONES



### 2. ESTIRAMIENTOS



“Camina” alejándote con las manos. También sirve para pectorales y bíceps

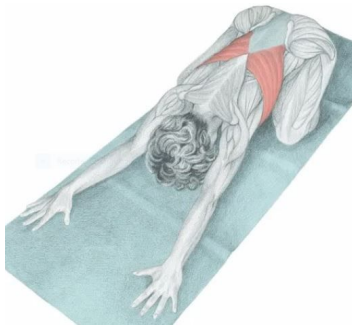
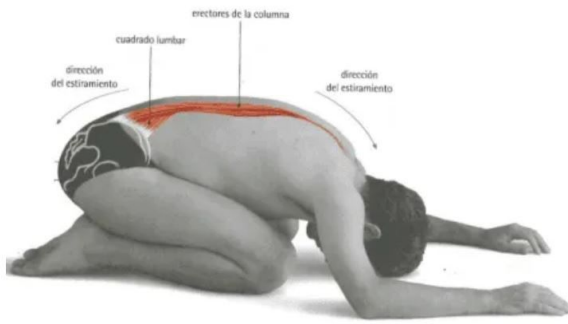
## DORSALES

### 1. LOCALIZACIÓN





## 2. ESTIRAMIENTOS

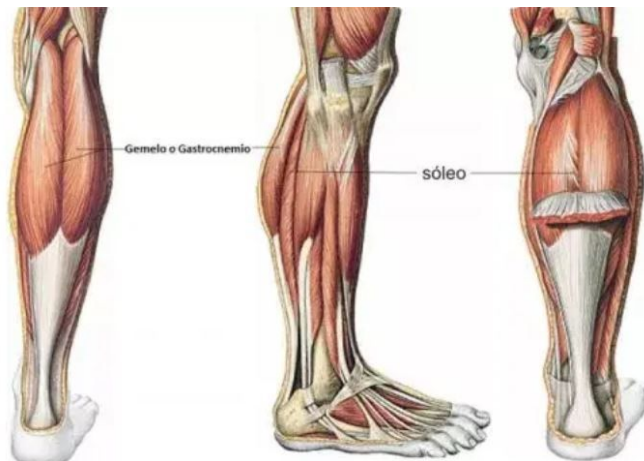
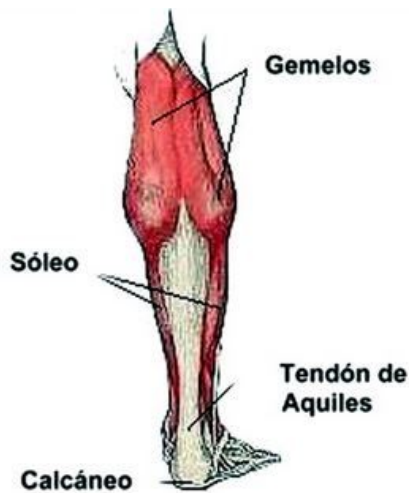


“Camina” con las manos pero sin avanzar el culo.



## GEMELOS Y SÓLEO: TRICEPS SURAL (En el brazo hay otro triceps)

### 1. LOCALIZACIÓN



## 2.1. ESTIRAMIENTOS GEMELOS



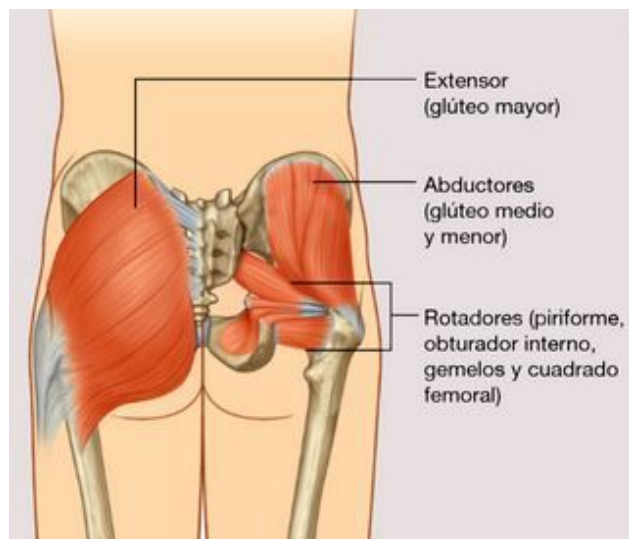
## 2.2. ESTIRAMIENTO SÓLEO



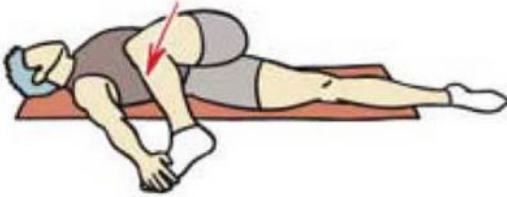
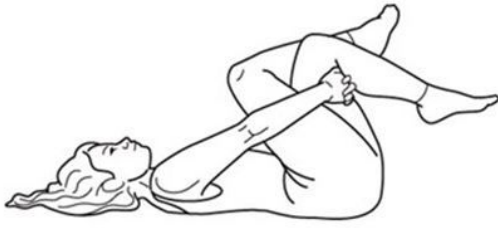
Para sóleo, flexiona rodilla

# GLÚTEOS

## 1. LOCALIZACIÓN



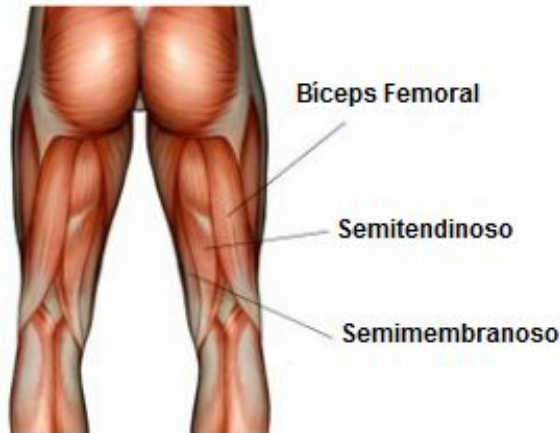
## 2. ESTIRAMIENTOS



También estira cuadrado lumbar

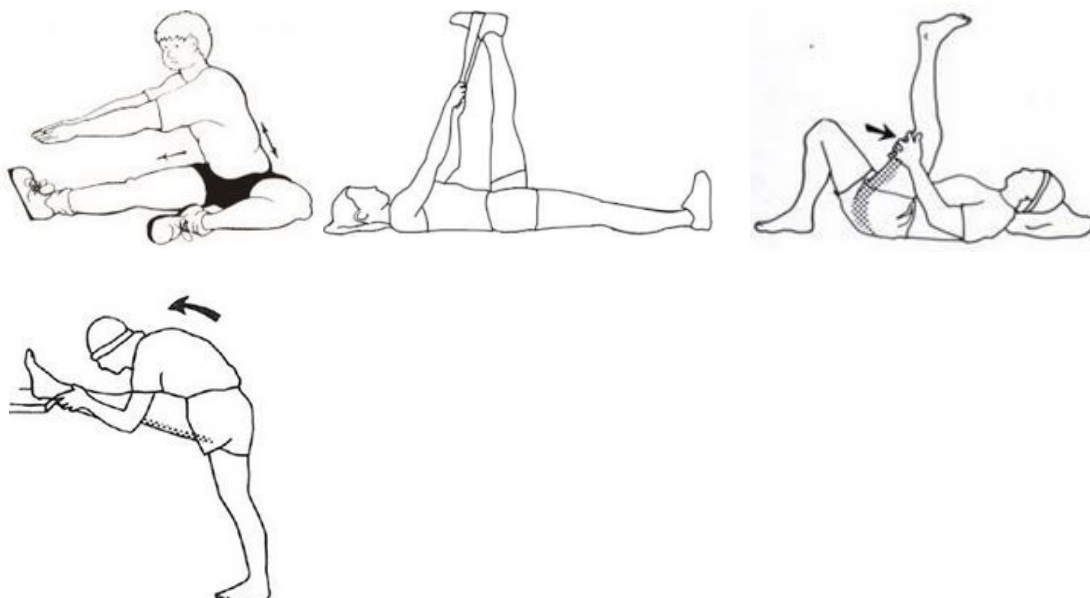
## ISQUIOTIBIALES (muchos les llaman también femorales)

### 1. LOCALIZACIÓN



### 2. ESTIRAMIENTOS



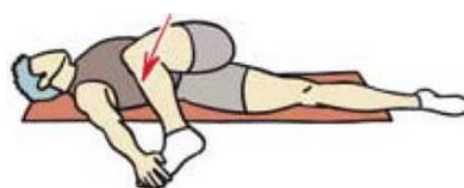


## LUMBARES

### 1. LOCALIZACIÓN



### 2. ESTIRAMIENTOS

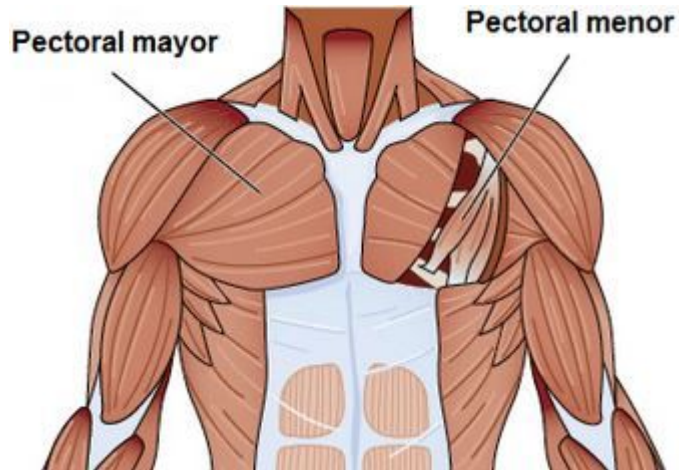


También estira glúteo y piramidal



## PECTORALES

### 1. LOCALIZACIÓN



### 2. ESTIRAMIENTOS



Camina, alejándote con las manos  
También estira deltoides y  
biceps

## TIBIALES ANTERIORES

### 1. LOCALIZACIÓN



### 2. ESTIRAMIENTOS

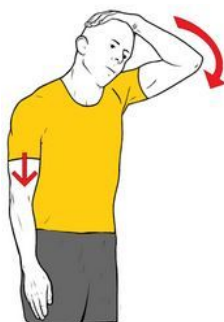


## TRAPECIO

### 1. LOCALIZACIÓN

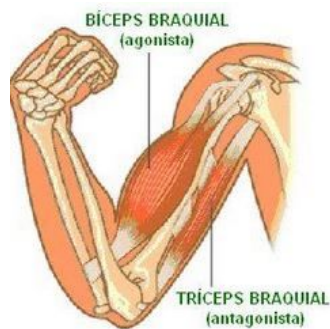


### 2. ESTIRAMIENTOS



## TRICEPS BRAQUIAL

### 1. LOCALIZACIÓN



### 2. ESTIRAMIENTOS

