

POSTURA EN LA VIDA DIARIA

MANEJO DE CARGAS



POSTURA EN LA VIDA DIARIA

SENTADO

X

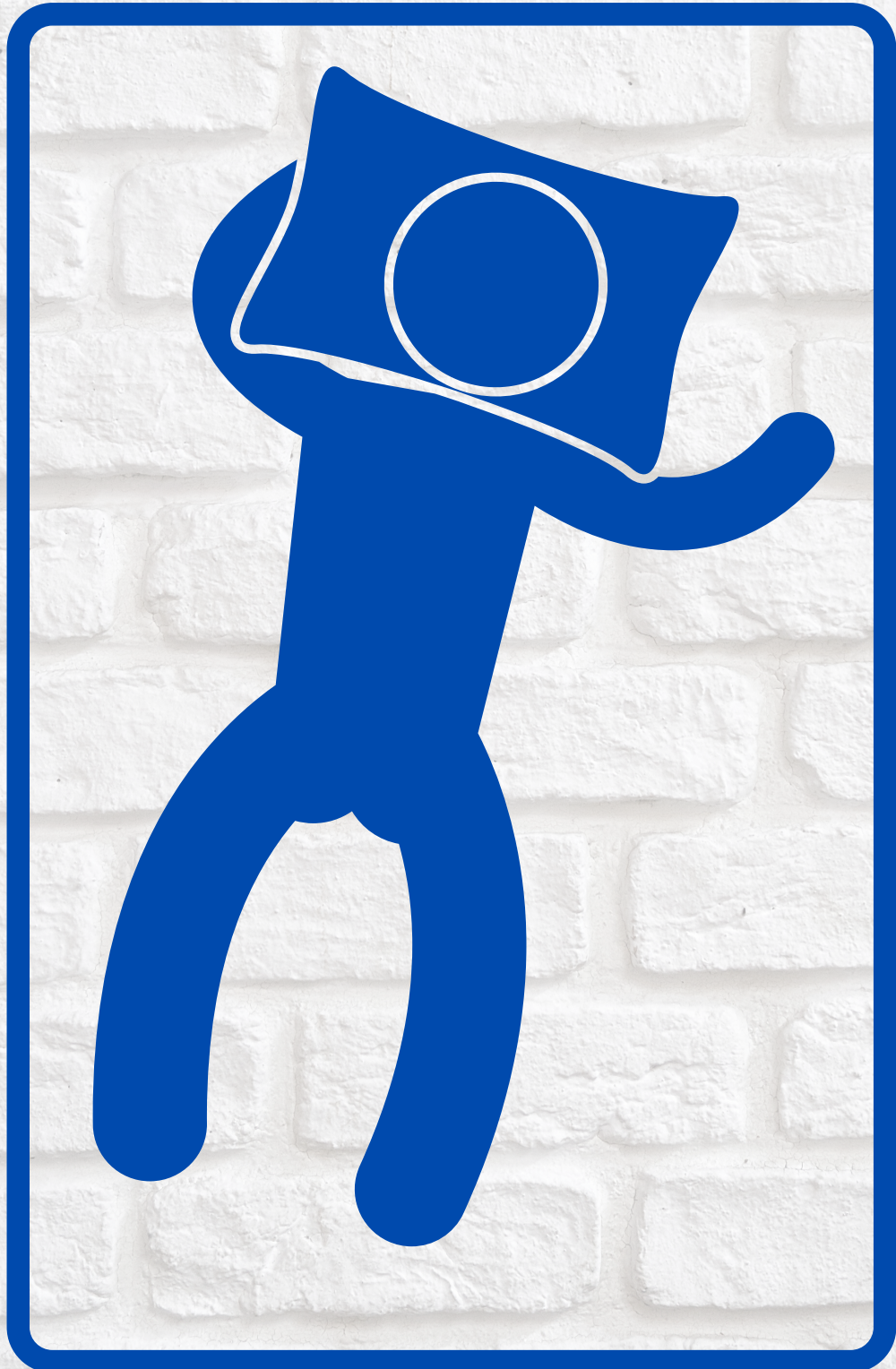


X



POSTURA EN LA VIDA DIARIA

DORMIR



POSTURA EN LA VIDA DIARIA

MOEHILA



POSTURA ENTRENANDO CORE

PLANCHHA



POSTURA ENTRENANDO CORE

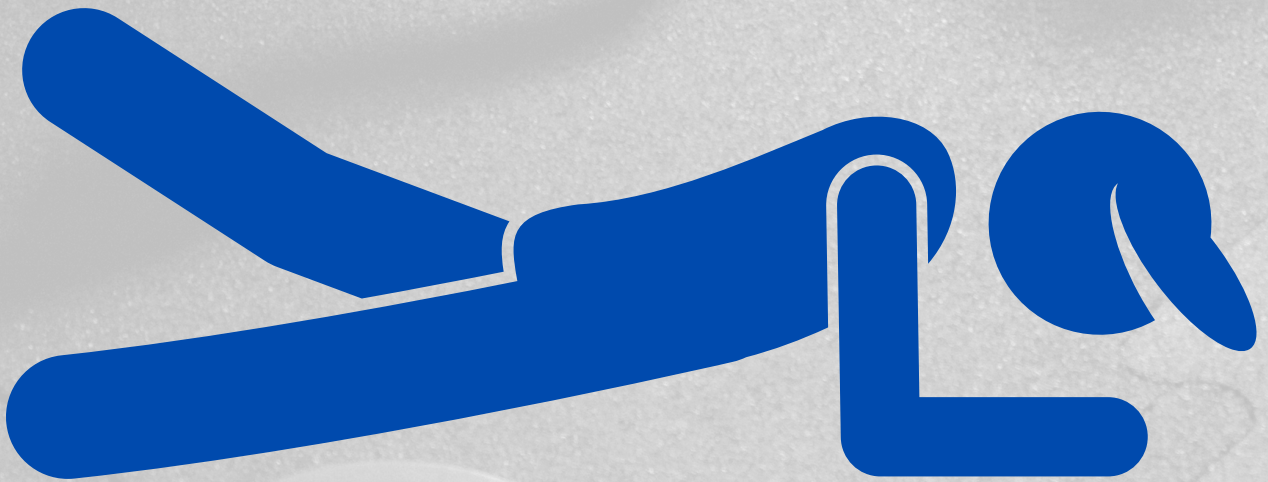
PLANCHHA LATERAL



POSTURA ENTRENANDO CORE

LUMBAR

(BIRD-DOG)



POSTURA ENTRENANDO CORE

ABDOMINAL CLÁSICO

