

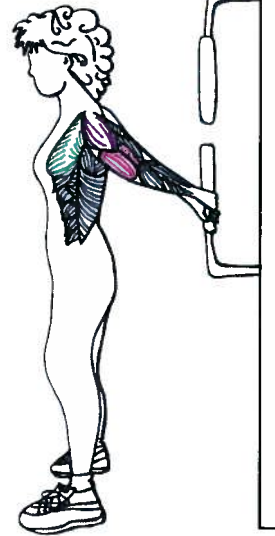
Curves

CIRCUITO DE ESTIRAMIENTO



Siéntese firmemente en el asiento. Coloque sus piernas sobre la almohadilla. Estírese hasta agarrar los mangos e inclínese hacia adelante

- *Romboides* • *Erector Espinal* • *Glúteos*
- *Dorsal Ancho* • *Isquiotibiales*



Manténgase con la barra del mango detrás de usted y agarre el mango con los pulgares hacia abajo. Coloque las manos lo más abajo posible en la barra. Dé un paso hacia adelante. Mantenga la alineación de los hombros, caderas y rodillas.

- *Biceps* • *Pectorales* • *Deltoides*



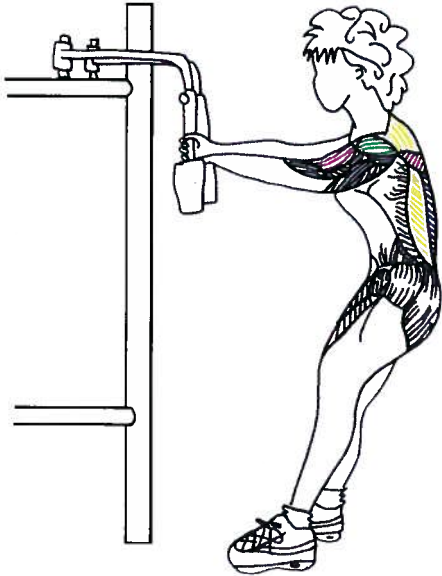
Agarre el mango con los dedos entrelazados. Esfuércese en tomar la barra lo más abajo posible. Mantenga los codos cerca de la cabeza y el cuerpo alineado.

- *Triceps* • *Dorsal Ancho*

- Mantenga cada posición de estiramiento durante 7 segundos; a continuación, extiéndase un poco más durante 7 segundos adicionales.
- Respire profundamente mientras realiza estos movimientos.
- Asegúrese de evitar los movimientos de rebote, sacudida o tracción excesiva.
- Realice ejercicios de estiramiento al final de su sesión de entrenamiento.

Curves

CIRCUITO DE ESTIRAMIENTO



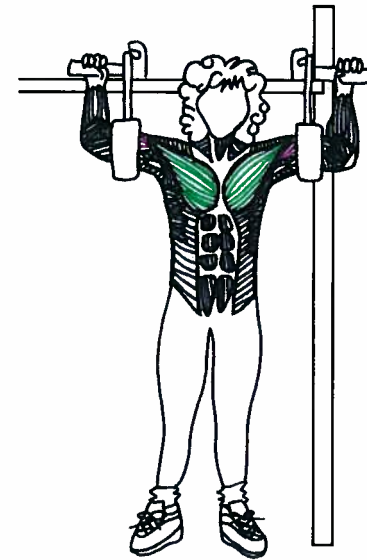
Cruce la muñeca y sujete los mangos con los pulgares hacia arriba. Baje suavemente la parte superior de la espalda y tire de los mangos.

- *Biceps* • *Deltoides* • *Romboides*
- *Erector Espinal* • *Dorsal Ancho*



Coloque el pie derecho sobre el pedal inclinado. Mantenga la espalda recta y equilibre el cuerpo agarrándose a la barra con la mano derecha. Repita la operación en el lado izquierdo

- *Gemelos y Sóleo*



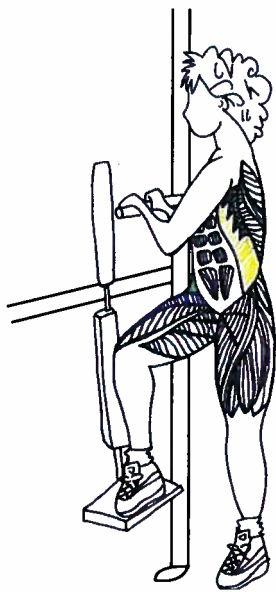
Sujete firmemente los mangos horizontales. Coloque los antebrazos y codos contra la almohadilla. Dé un paso hacia adelante fuera de la máquina y mantenga esa posición.

- *Biceps* • *Pectorales*

- Mantenga cada posición de estiramiento durante 7 segundos; a continuación, extiéndase un poco más durante 7 segundos adicionales.
- Respire profundamente mientras realiza estos movimientos.
- Asegúrese de evitar los movimientos de rebote, sacudida o tracción excesiva.
- Realice ejercicios de estiramiento al final de su sesión de entrenamiento.

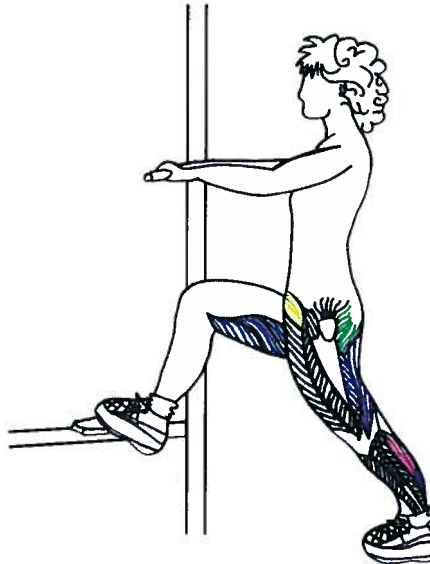
Curves

CIRCUITO DE ESTIRAMIENTO



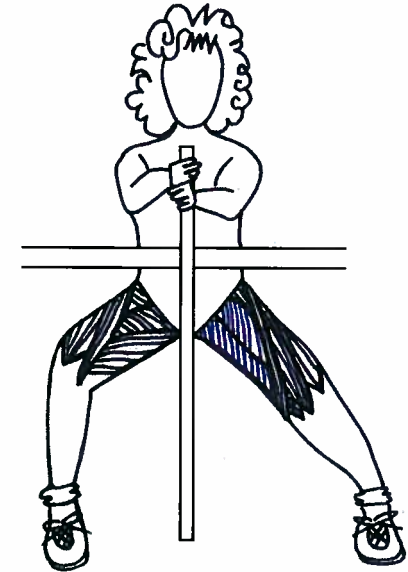
Coloque el pie derecho sobre la plataforma, con la parte exterior del muslo apretada contra la almohadilla. Gire la parte superior del cuerpo a la derecha, agarrando los mangos. Repita el ejercicio utilizando la pierna izquierda.

- *Psoas Iliaco* • *Oblicuos*
- *Tensor de la Fascia Lata*



Coloque el pie derecho sobre la plataforma. Dé un paso hacia atrás con el pie izquierdo. Mantenga el talón y el pie de la pierna situada atrás apuntando hacia delante y completamente sobre el suelo. Cambie de pierna.

- *Glúteos* • *Isquiotibiales* • *Iliopsoas*
- *Gemelos y Sóleo*



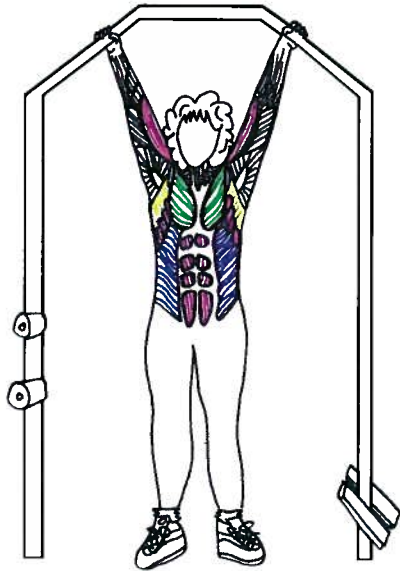
Sujete el mango vertical con ambas manos. Coloque los pies muy separados. Empuje con fuerza a la derecha y mantenga esa postura. Alinee la rodilla doblada sobre el pie con las caderas hacia abajo y ligeramente hacia atrás. Repita el ejercicio hacia el lado opuesto.

- *Aductor* • *Glúteos*

- Mantenga cada posición de estiramiento durante 7 segundos; a continuación, extiéndase un poco más durante 7 segundos adicionales.
- Respire profundamente mientras realiza estos movimientos.
- Asegúrese de evitar los movimientos de rebote, sacudida o tracción excesiva.
- Realice ejercicios de estiramiento al final de su sesión de entrenamiento.

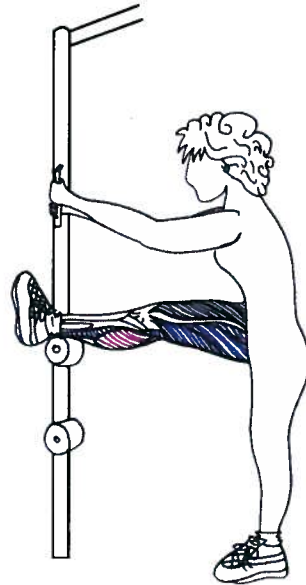
Curves

CIRCUITO DE ESTIRAMIENTO



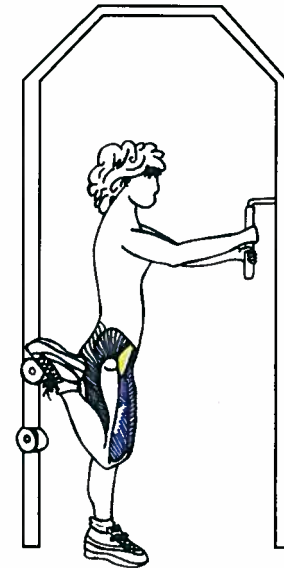
Sujete la barra con ambas manos lo más alto que pueda y permanezca así.

- *Biceps* • *Dorsal Ancho* • *Oblicuos*
- *Pectorales* • *Abdominales*



Mire hacia la almohadilla y coloque el tobillo derecho en la almohadilla que le acomode. Agarre el mango para mantener el equilibrio. Incline el torso hacia adelante, manteniendo la cadera sobre la rodilla y el pie. Repita la operación utilizando la pierna izquierda.

- *Gemelos y Soleo* • *Isquiotibiales*



Permanezca con la almohadilla detrás de usted. Coloque el pie derecho sobre ella. Agarre el mango para mantener el equilibrio. Mantenga la pelvis recta y el torso en posición erguida. Repita la operación utilizando la pierna izquierda.

- *Cuadriceps* • *Psoas Ilíaco*

- Mantenga cada posición de estiramiento durante 7 segundos; a continuación, extiéndase un poco más durante 7 segundos adicionales.
- Respire profundamente mientras realiza estos movimientos.
- Asegúrese de evitar los movimientos de rebote, sacudida o tracción excesiva.
- Realice ejercicios de estiramiento al final de su sesión de entrenamiento.