



PROTOCOLO DE FLEXIBILIDAD - ACTIVA

	ADUCTORES CADERA	EXTENSORES CADERA	ROTADORES CADERA	FLEXORES CADERA	GEMELO Y SOLEO	MÚSCULOS ESPALDA
SECUENCIA 1						
SECUENCIA 2						
SECUENCIA 3						
SECUENCIA 4						

PROTOCOLO DE FLEXIBILIDAD - PASIVA

SECUENCIA 5						
-------------	--	--	--	--	--	--