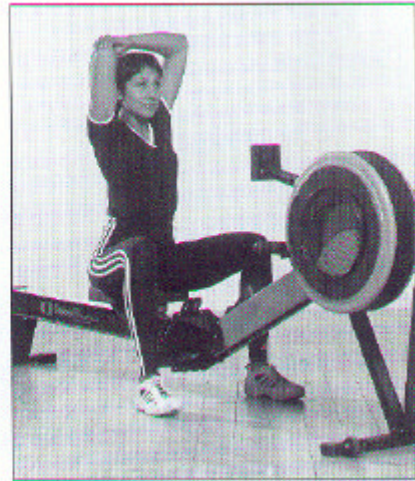


17. Extensores del tronco.



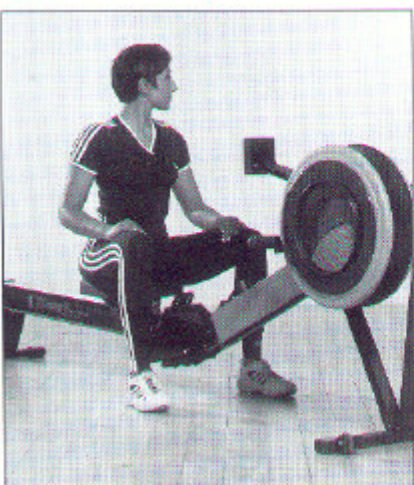
18. Tríceps.



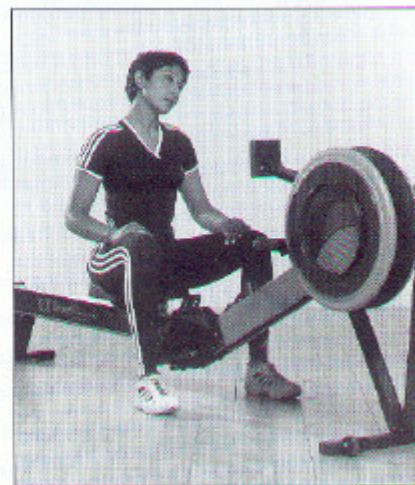
19. Extensores de cuello.



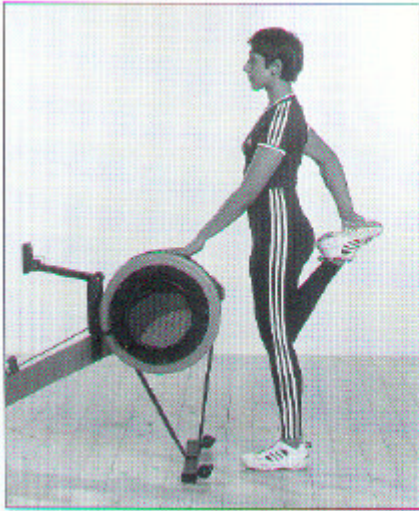
20. Flexores del cuello.



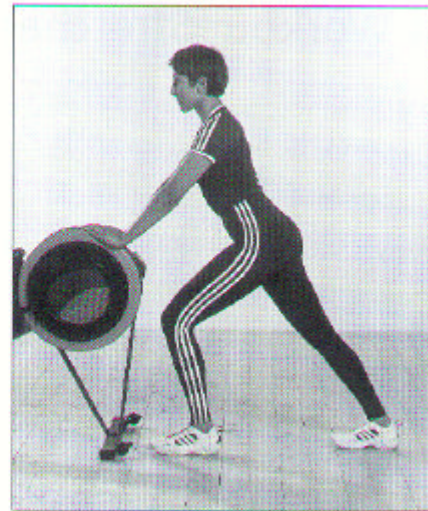
21. Trapecio.



22. Escalenos.



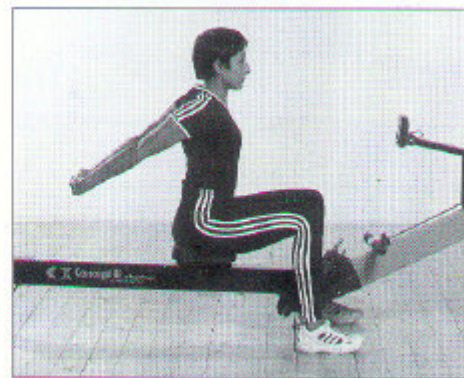
23. Cuádriceps.



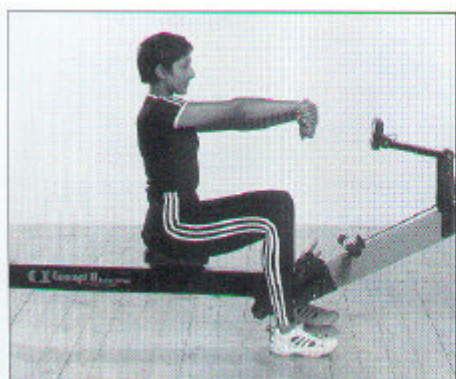
24. Gemelos.



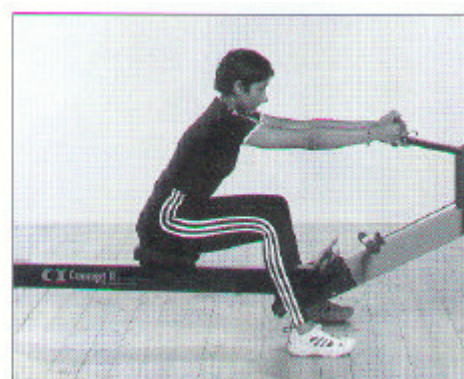
25. Tendones de la corva.



26. Bíceps/Pectorales.



27. Extensores de muñeca.



28. Romboides – los pies en el suelo, rodillas en ángulo recto, mantener la espalda recta, doblar en la cintura, agarrándose levemente al monitor. Deslizarse hacia atrás en el asiento hasta sentir estiramiento entre los omoplatos.