

## FLEXIBILIDAD - Tronco

### 13. Flexibilidad de Tronco



Nos colocamos en cuadrupedia, con apoyo de manos y rodillas. Realizamos una flexión de tronco, llevando la parte dorsal de la espalda hacia el techo, estiramos toda la musculatura superior de la espalda.

### 14. Flexibilidad de Tronco



Desde posición de rodillas, nos sentamos sobre los talones y alargamos el tronco hacia delante. Estirando principalmente la parte inferior de la espalda.

### 15. Flexibilidad de Tronco



Nos colocamos de rodillas, brazos extendidos hacia la vertical. Alargando el tronco hacia el techo.

### 16. Flexibilidad de Tronco



Nos colocamos de rodillas, brazos extendidos hacia la vertical. Inclina el tronco hacia un lateral, sin modificar la posición de la pelvis, estirando así los músculos del costado.