



PAUTA D'EXERCICIS

(aleatoritzados)

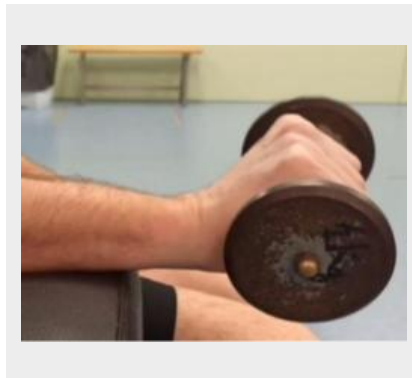


Llança el teu dau i Mou-te.

Cliqueu a les IMATGES per veure el contingut dels vídeos o al DAU o als FILTRES. Filtre Aplicat: TOTS



plancha dl rodillas



canell peso extension



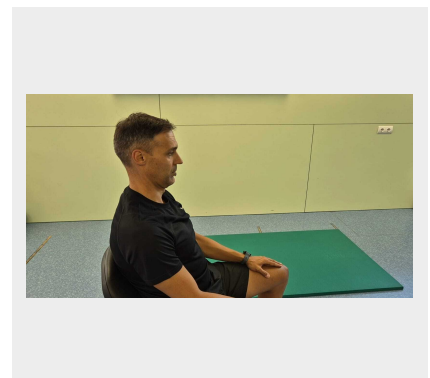
sentadilla con pelota



elevant pelvis



puente pierna alzada



doble menton



cura postural transf



isometrico quadriceps



abrir cadera

filtres

EESS

EEII

TRONC