



1. Músculos del cuello generales.
2. Trapecio y músculos laterales del cuello.
3. Flexibilidad del cuello.
4. Cervicales y escápula.
5. Parte delantera del cuello.



6. Rotación muñecas.
7. Articulación del hombro.
8. Flexibilidad muñecas.
9. Triceps.
10. Dorsales y flexibilidad hombro.



11. Flexibilidad torso.
12. Espalda.
13. Cuádriceps y rodilla.
14. Isquiotibiales.
15. Tobillos.