

Módulo 16: Técnica Académica



Winoska Valenzuela

Benavides

Estiramientos.

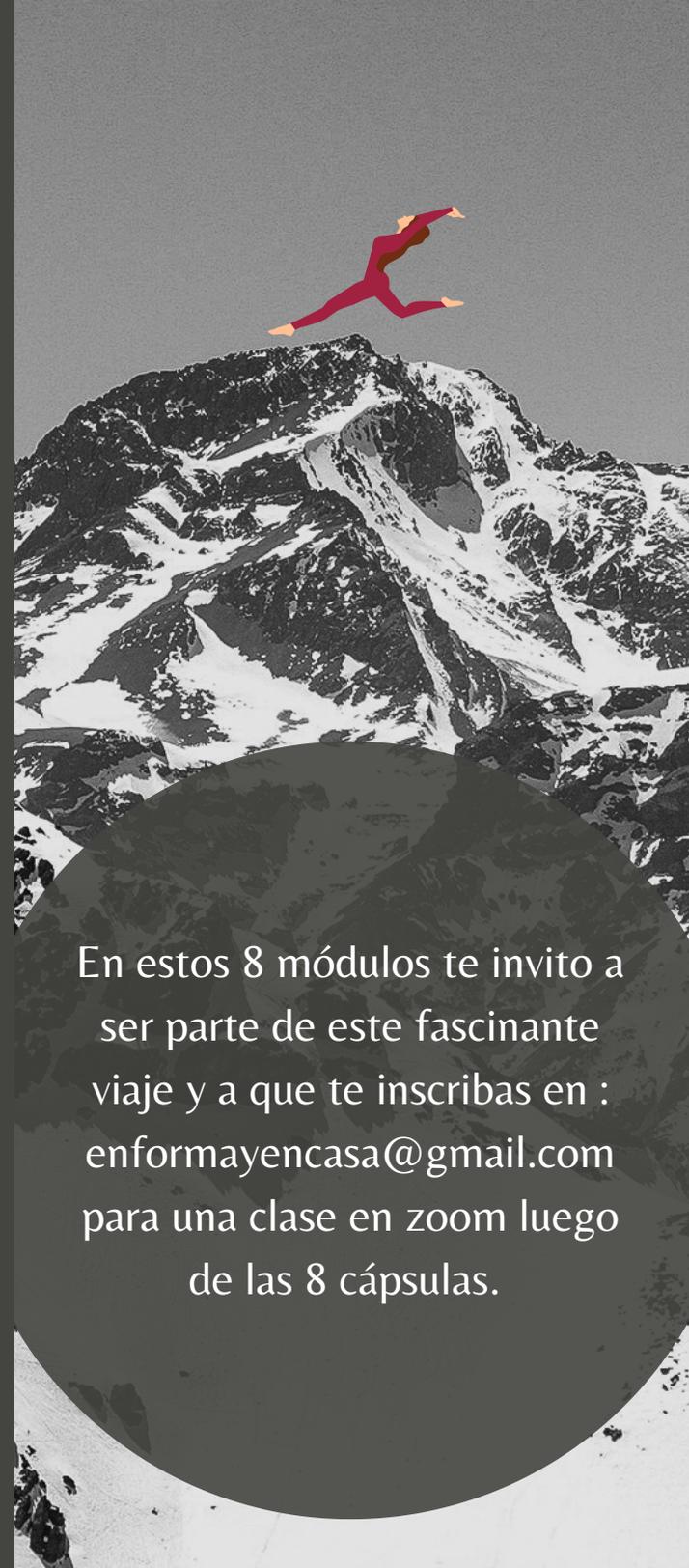
La elongación es un trabajo que se hace a la par con el trabajo de barra que nos ayudara para fortalecer nuestros músculos, este conjunto dotara a tu cuerpo de flexibilidad y fuerza para desarrollar destrezas en tus movimientos.

Recuerda!

Mantén cada estiramiento de 30 a 60 segundos. Elonga los músculos gradualmente y no los fuerces. Evita los rebotes.

En este ciclo estamos trabajando de manera inicial.

Es necesario mencionar que las nuevas generaciones de profesionales de AbyaYala proponemos un trabajo mas respetuoso y acorde a las condiciones naturales de cada cuerpo.



En estos 8 módulos te invito a ser parte de este fascinante viaje y a que te inscribas en : enformayencasa@gmail.com para una clase en zoom luego de las 8 cápsulas.