La Espina Bífida

Los Ejercicios de Fortalecimiento para los Adolescentes y los Adultos

Flexor del Codo



Extensor del Codo



El Pecho



El Estomago



Los Hombros





Flexor de la Cadera



Abductor de la Cadera



Extensor de la Cadera



<http://www.ncpad.org/239/1580/Exercises~for~Individuals~with~Spina~Bifida>

http://www.oandp.org