**La Espina Bífida:**

Los Ejercicios para Estirarse y Prevenir un Contracción

Flexor de la Cadera Los Músculos Isquiotibiales 



Tendón de Aquiles Flexor del Codo



 Los Hombros Las Muñecas

Mantenga cada estiramiento por 30-60 segundos. Haga estos diario.

Images from: http://www.dinf.ne.jp/doc/english/global/david/dwe002/dwe00244.html#385