

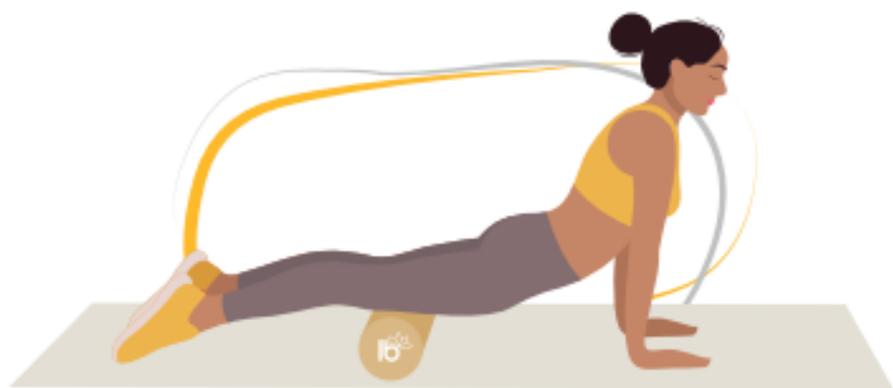


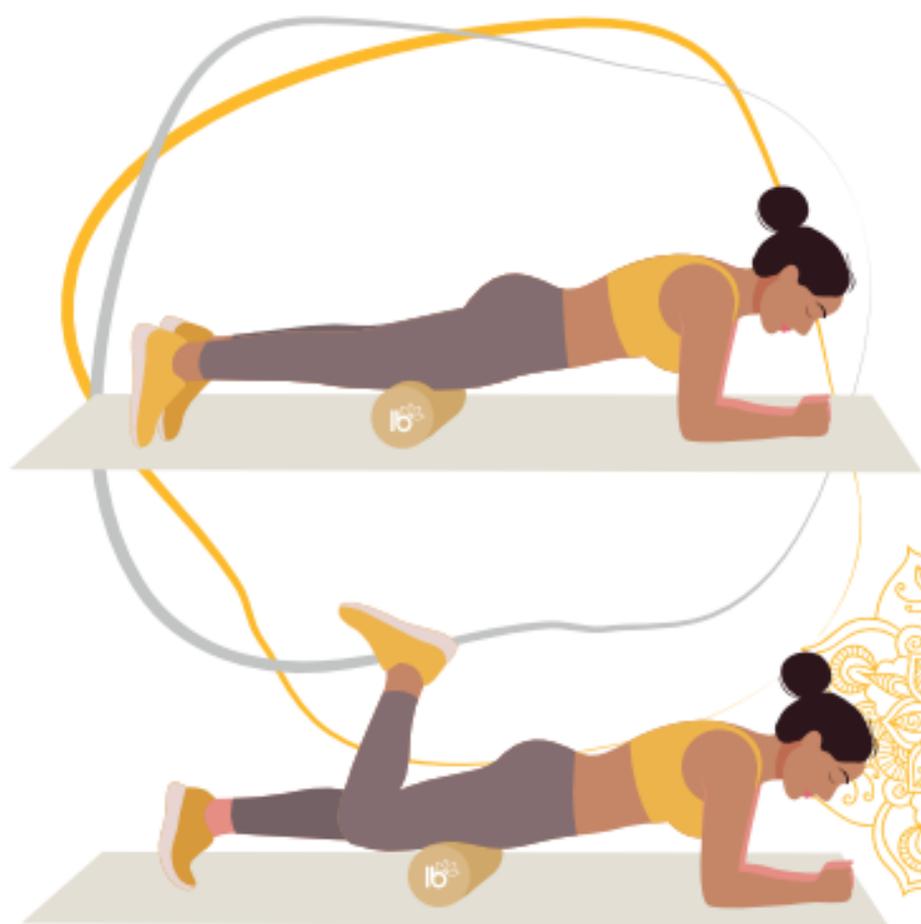
Guía de yoga

CONTROL, RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN

EJERCICIOS CON RODILLO

La guía perfecta para aquellos que quieran utilizar el rodillo
Iboards en sus ejercicios de yoga.





Ejercicio 1

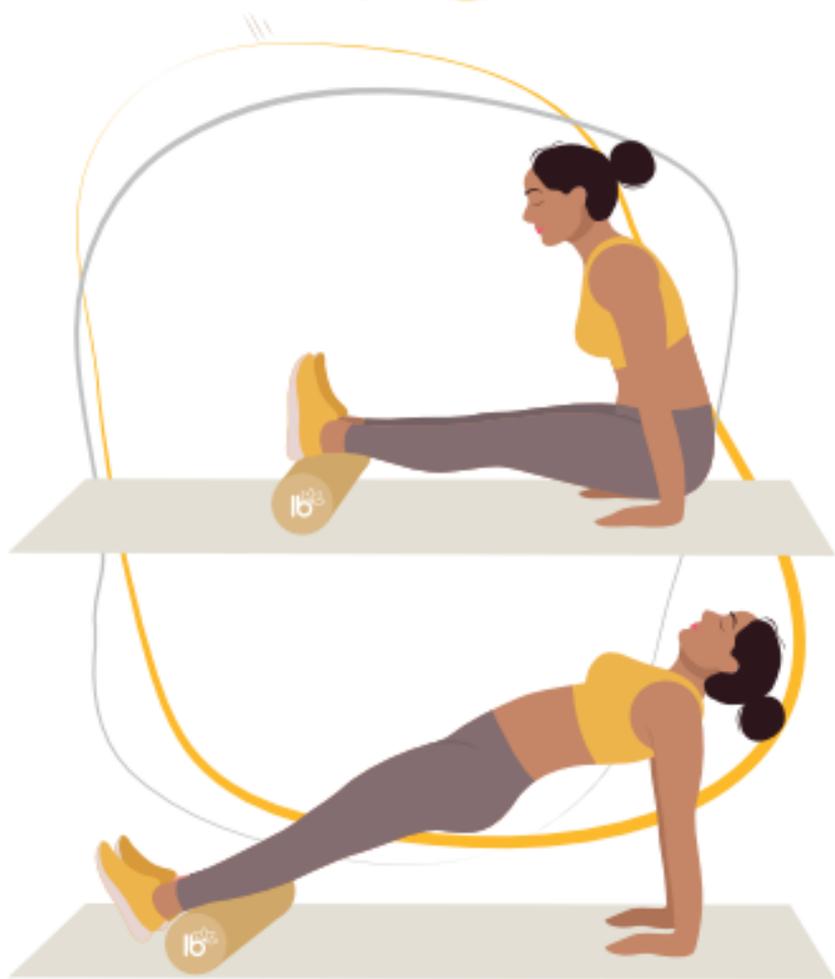




Ejercicio 2

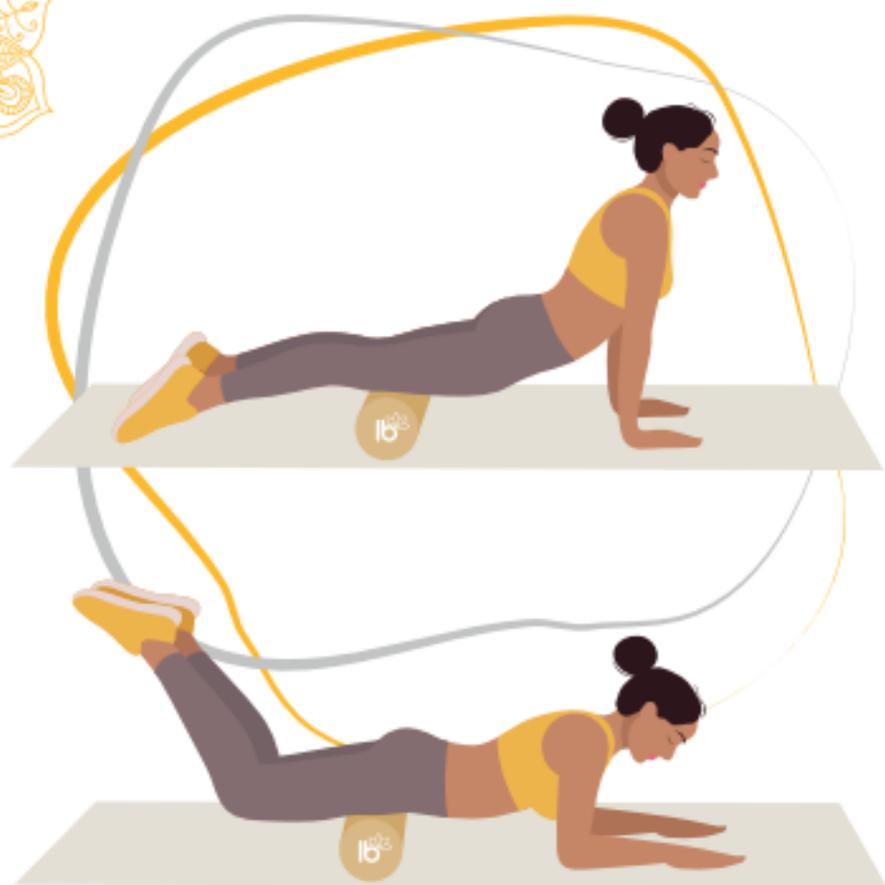


Ejercicio 3



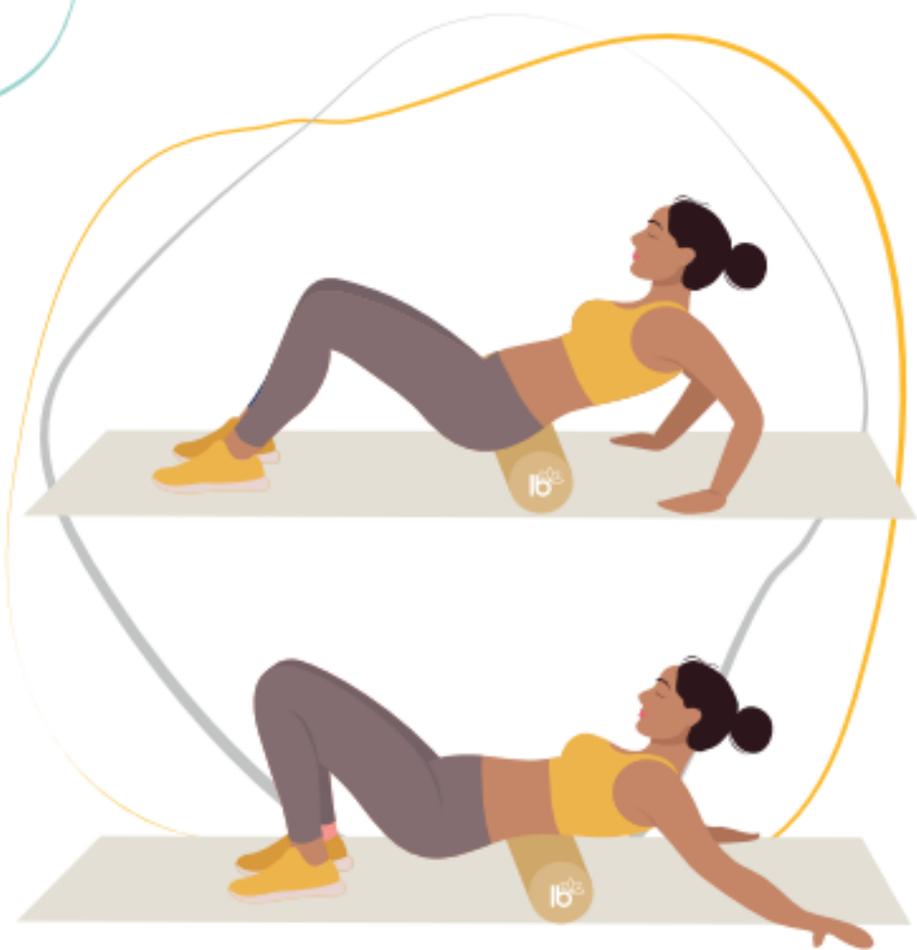
Ejercicio 4

16



Ejercicio 5

16



Ejercicio 6





Guía de yoga

CONTROL, RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN

¡GUÍA COMPLETADA!

Enhorabuena por haber completado esta rutina de ejercicios. Recuerda que una rutina de entrenamientos junto con una dieta equilibrada conlleva una vida más sana.

