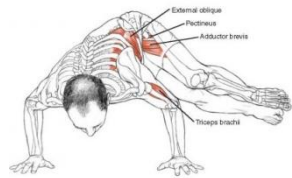


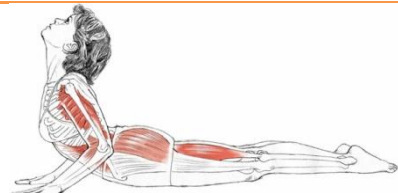
Asana



Parsva Bakasana



Anantasana



Bhujangasana



Dhanurasana



Purvottanasana



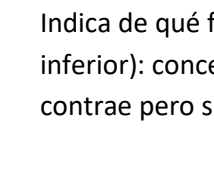
Utthita parsvakonasana



Utthita trikonasana



Vasisthasana



	Oblicuo externo	Oblicuo interno
	Superior	Superior
	Inferior	Inferior
	Superior	Superior
	Inferior	Inferior
	Superior	Superior
	Inferior	Inferior
	Superior	Superior
	Inferior	Inferior
	Superior	Superior
	Inferior	Inferior
	Superior	Superior
	Inferior	Inferior
	Superior	Superior
	Inferior	Inferior
	Superior	Superior
	Inferior	Inferior

Indica de qué forma está trabajando cada oblicuo (interno superior, interno inferior, externo superior y externo inferior): concentración concéntrica (el origen e inserción se aproximan) o concentración excéntrica (el músculo se contrae pero sus extremos se alejan).