Estiramientos

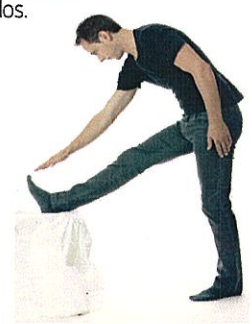
Columna Sana, Vida Sana

Clínica Quiropráctica

Cuádriceps

Bíceps Femoral

Elegir uno de los dos.



Gemelos

Aductores

1º

2º

Flexión Lumbar

Glúteos

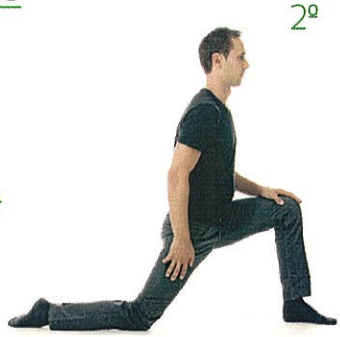
Elegir uno de los dos.

Flexión Lateral Lumbar

Psoas

1º

2º



QuiroShop

Los estiramientos deben realizarse 2 veces al día. Es aconsejable mantener la misma postura de 20 a 30 segundos. Cuanto más realices los ejercicios, más rápido se adaptará tu cuerpo.

NO CONTINÚES EL EJERCICIO SI TIENES DOLOR. CONSULTA AL QUIROPRÁCTICO.

Prolongación Avda. Virgen del Carmen, 62. Edificio Nuevo Centro, Local 3, 2 - 11204 Algeciras (Cádiz). Tel.: 956 639 524

QuiroShop