

Ejercicios Estiramientos

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



Los ejercicios deben realizarse 2 veces al día y en repeticiones de 10 veces cada ejercicio.
Cuanto más realices los ejercicios, más rápido se adaptará tu cuerpo.

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