



Rutina de estiramiento matutino para una postura saludable

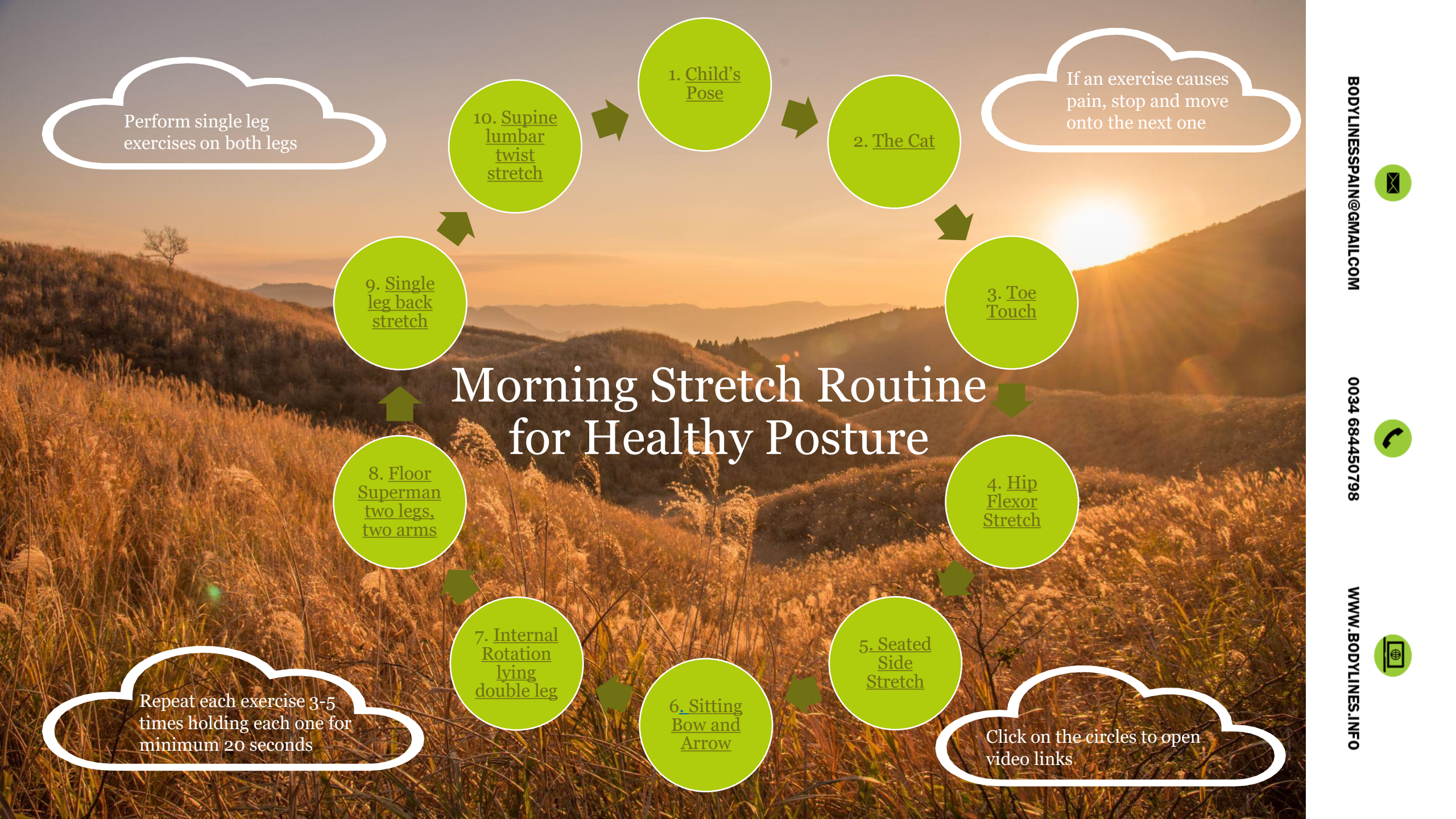
Realizar ejercicios de una sola pierna en ambas piernas

Si un ejercicio le causa dolor, detengase y pase al siguiente

Repita cada ejercicio 3-5 veces sosteniendo cada uno por un mínimo de 20 segundos

Haga clic para abrir enlace de video





Morning Stretch Routine for Healthy Posture

1. Child's Pose

2. The Cat

3. Toe Touch

4. Hip Flexor Stretch

5. Seated Side Stretch

6. Sitting Bow and Arrow

7. Internal Rotation lying double leg

8. Floor Superman two legs, two arms

9. Single leg back stretch

10. Supine lumbar twist stretch

Perform single leg exercises on both legs

If an exercise causes pain, stop and move onto the next one

Repeat each exercise 3-5 times holding each one for minimum 20 seconds

Click on the circles to open video links

