

LOWER TRUNK ROTATIONS - LTR - WIG WAGS



Acostado boca arriba con las rodillas dobladas, gire suavemente la columna vertebral mientras mueve las rodillas hacia un lado y luego invierta las direcciones y mueva las rodillas hacia el otro lado. Repita mientras se mueve a través de un rango de movimiento cómodo.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día

SINGLE KNEE TO CHEST STRETCH - SKTC



Mientras está acostado boca arriba, sostenga la rodilla y tire suavemente hacia el pecho.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día



CHILD POSE - PRAYER STRETCH

Mientras está en posición de gateo, baje lentamente las nalgas hacia los pies hasta que sienta un estiramiento a lo largo de la espalda o las nalgas.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día

ABDOMINAL BRACING

Mientras está acostado boca arriba, apriete los músculos del estómago mientras baja el ombligo hacia el piso.

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



DOUBLE KNEE TO CHEST STRETCH - DKTC

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día



CAT AND CAMEL

Repetir 10 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 5 Segundos
Realizar 1 Veces un día

