

Rotación de la cadera (flexibilidad)

Estas instrucciones son para su cadera derecha. Cambie de lado para hacer el ejercicio con su cadera izquierda.

1. Acuéstese en el piso boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies planos sobre el piso. No presione el cuello ni la parte baja de la espalda contra el piso.
2. Apoye su tobillo derecho sobre su rodilla izquierda.
3. Coloque una toalla alrededor de la parte posterior de su muslo izquierdo. Lentamente tire de los extremos de la toalla para traer su rodilla izquierda hacia su pecho. Sienta el estiramiento en sus glúteos.
4. Mantenga la posición entre 30 y 60 segundos. Vuelva a llevar su pierna a la posición inicial.
5. Repita el ejercicio dos veces, o según le indiquen.
6. Cambie de pierna y repita.
7. Haga este ejercicio tres veces al día, o según le indiquen.

