

Estiramiento del aductor de la cadera (flexibilidad)



1. Siéntese en el piso. Junte las plantas de los pies de modo que las rodillas apunten hacia fuera.
2. Acerque los talones a la ingle, tan cerca como le resulte cómodo.
3. Ponga las manos en las rodillas y, con suavidad, empújelas hacia el piso.
4. Sostenga durante 30 a 60 segundos.
5. Relaje y repita esto de 2 a 3 veces.
6. Haga este ejercicio 3 veces por día.