
Flexión lumbar (flexibilidad)

1. Recuéstese boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas y ambos pies apoyados sobre el piso.
2. Con suavidad, doble las rodillas en dirección al pecho. Coloque las manos debajo de los muslos para ayudar a levantar las rodillas.
3. Presione la parte baja de la espalda hasta el suelo. Debe sentir que se estira toda la espalda. Mantenga esta posición durante 15 segundos o según le hayan indicado.
4. Baje las piernas hasta apoyarlas de nuevo en el suelo y relájese.
5. Repita el ejercicio dos veces o según le hayan indicado.

