



# Estiramiento Lateral

**Despierte y tonifique los lados del cuerpo**



**“Yo soy flexible.”**

Póngase de pie, con los pies en paralelo cómodamente debajo del cuerpo. Lleve su brazo derecho hacia arriba y flexione ligeramente desde la cintura hacia el lado izquierdo. Para proteger su espalda, no se incline hacia adelante o hacia atrás. Permanezca en esta posición durante unas cuantas respiraciones y luego inhale mientras regresa a su lugar. Cambie de brazo y repita en el otro lado.

Precaución: Evitar durante el embarazo, en casos de cirugía abdominal o de cadera, o problemas cardiacos. Tenga cuidado si presenta problemas en el cuello, hombros, cadera y espalda.

© Happy Poses 2019