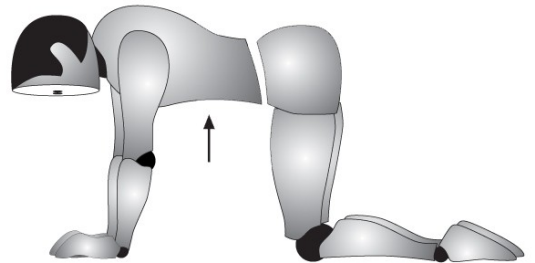
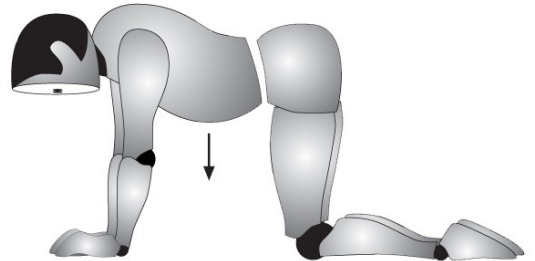
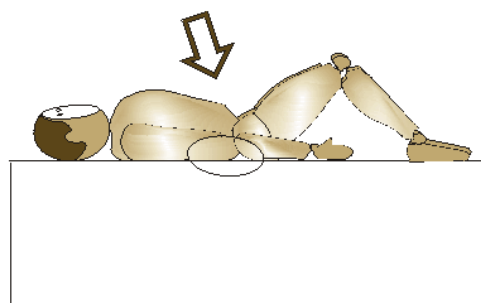
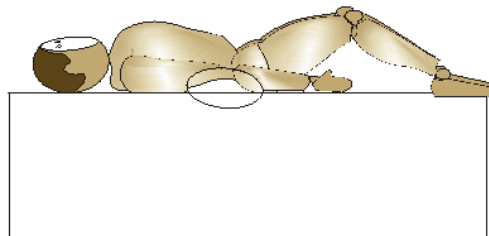


**Rodillas ligeramente abiertas a la altura de las caderas**



**Inspirar y expirar, cuello relajado**



**Inspirar y expirar sintiendo como el sacro toma buen contacto con el suelo y como rotamos la cadera**

\*Fisioterapia Vicetto aconseja sobre ejercicios sencillos para realizar de forma personal, si existieran molestias, es necesario preguntar a su Fisioterapeuta para la correcta ejecución de los mismos y valorar el realizarlo en grupo bajo supervisión.