



## Estiramientos: Caderas

En este ejercicio necesitaremos una colchoneta o manta para evitar la rigidez del suelo, es importante que los ejercicios que realizamos tumbados no los hagamos en una cama para evitar compensaciones.

Nos tumbaremos boca arriba con una toalla doblada bajo la cabeza, las rodillas flexionadas y los pies juntos, poco a poco iremos separando una rodilla de otra abriendo las piernas hasta llegar al punto máximo, desde ahí volveremos lentamente a juntar las dos rodillas, posición inicial.

Con este ejercicio trabajaremos la musculatura aductora del miembro inferior en estiramiento al separar las rodilla y en contracción al ir acercándolas. Conseguiremos una buena movilidad y fuerza en la articulación de la cadera.

