MOVILIDAD

- Mantener ambas manos y pie izquierdo en contacto completo con el suelo.
- Ubicar pie izquierdo por fuera del brazo izquierdo.

- Mantener la tensión en todo el cuerpo.
- Priorizar una tensión intensa en el glúteo y abdomen (10 segundos).

- Realizar un movimiento lento y controlado.

- Realizar un movimiento lento y controlado.

- Mantener extensión de las piernas y brazos.
- Aquí finaliza toda la secuencia de movimientos.

- Repetir 12 veces esta secuencia por cada pierna.
- Mantener ambas manos y pie derecho en contacto completo con el suelo.