

¿Sabías que?



Haciendo esta pose durante 5 minutos al día..



VINAGRE DEL BOSQUE ©
@vinagredelbosque

Es súper calmante para la mente,
promueve una mejor digestión.
Estira la espalda baja y abre las caderas.



Sabias que ?
Si haces esta
Postura regularmente

Tiene amplios beneficios, relaja tu espalda baja,
Los gluteos y tus
Isquiotibiales, desinflama tus intestinos y para la
mujer reduce el malestar del ciclo menstrual

...

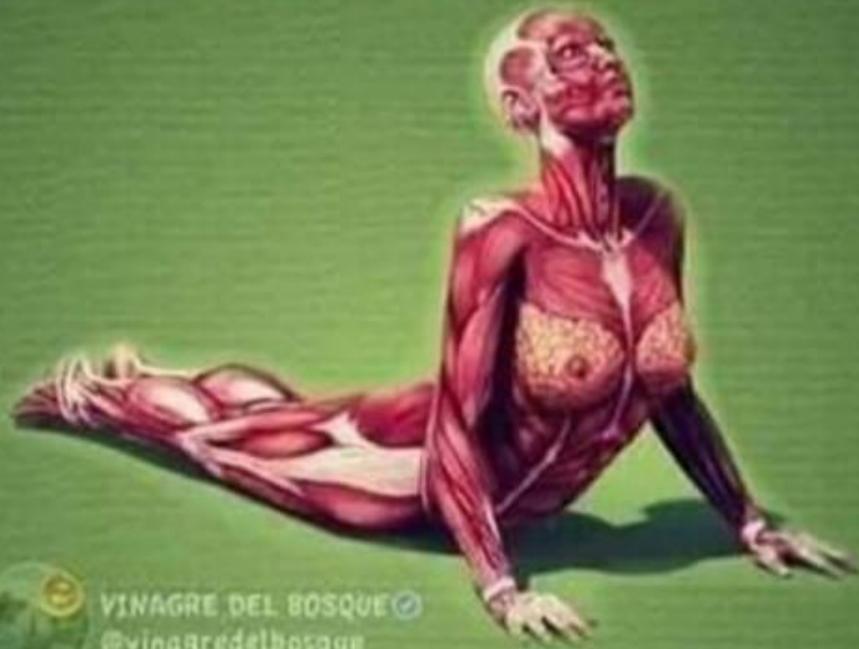
Sabias que? Haciendo esta postura Regularmente



Estirar la espalda baja los musculos
Dorsales, la columna, manejas la circulacion
De la sangre. Te ayuda aliviar 
el estres y la ansiedad

¿Sabías que?

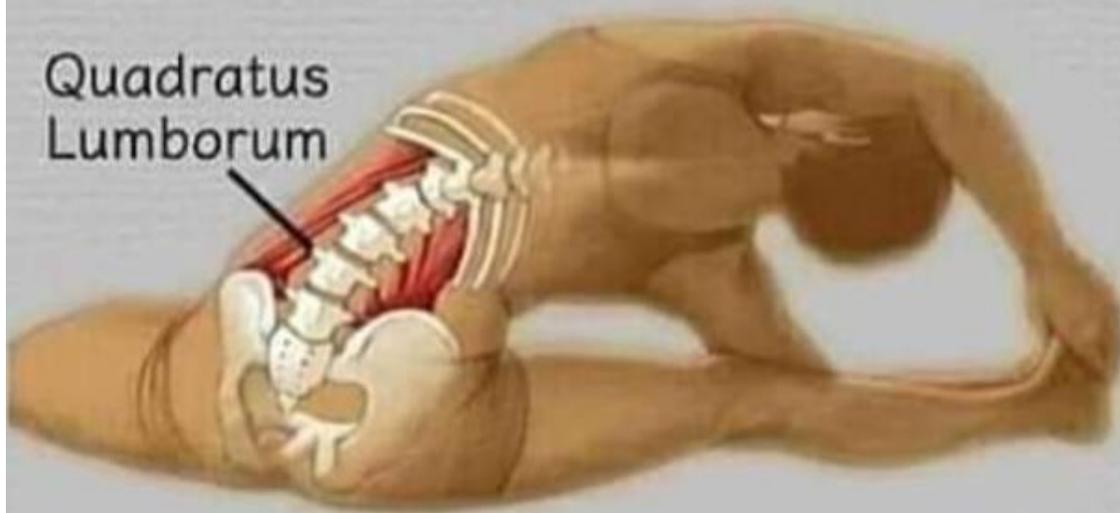
Esta posición...



VINAGRE DEL BOSQUE ✓
@vinagredelbosque

te ayuda a fortalecer las muñecas, los brazos, la espalda y tonifica los glúteos. El estiramiento del pecho proporciona un gran antídoto para contrarrestar la mala postura de la oficina o trabajo frente al monitor. También se liberan los pulmones y se abre el corazón.

¿Sabías que?



VINAGRE DEL BOSQUE 
@vinagredelbosque

Esta es el área que causa rigidez y dolor en la parte inferior de la espalda debido a la falta de estiramiento.

Esta área debe estirarse diariamente, especialmente si permances sentado la mayor parte del el día.

¿Sabías que?

...

Haciendo la pose del puente regularmente...



VINAGRE DEL BOSQUE®
@vinagredelbosque

Estira el pecho, el cuello, la columna vertebral y las caderas.

Fortalece la espalda, glúteos e isquiotibiales.

Mejora la circulación de la sangre.

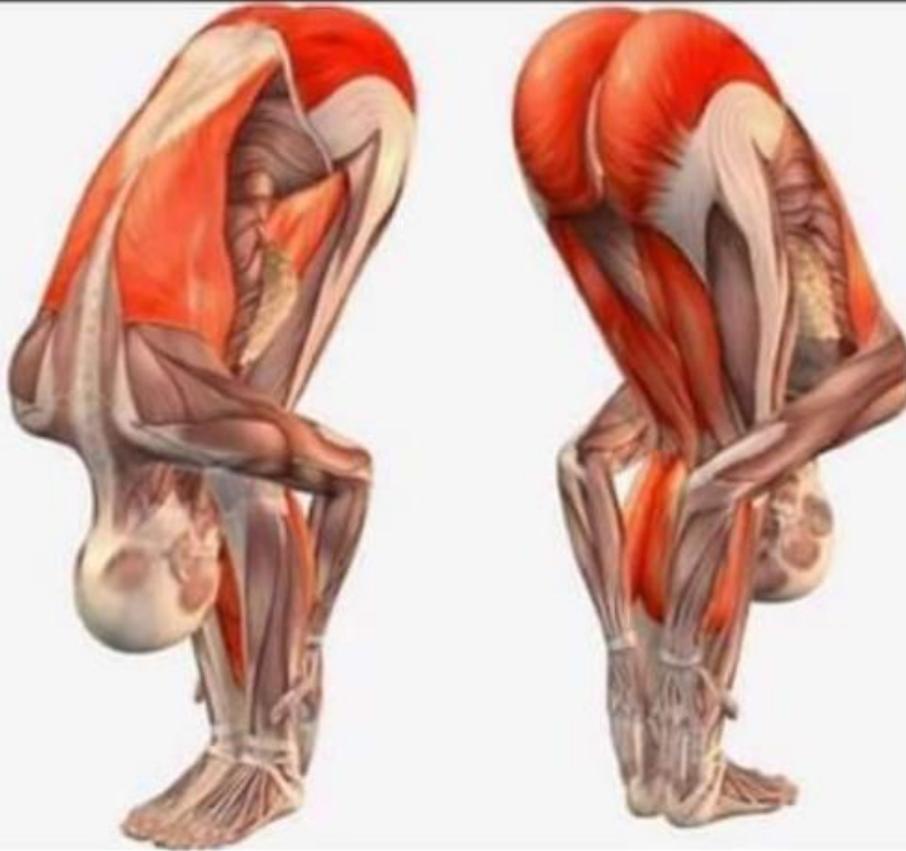
Ayuda a aliviar el estrés y la depresión

¿Sabías que? ...



El estiramiento de la mariposa ayuda a abrir las caderas y los muslos y mejora la flexibilidad. Este estiramiento se dirige al área de la ingle, aflojando y alargando los músculos internos del muslo (aductores). Los aductores son a menudo descuidados en los entrenamientos, pero desempeñan un papel clave para tu estabilidad y equilibrio.

Sabias que ? ...
Esta pose, te ayuda



Mantiene la columna fuerte y flexible
Estira las caderas los isquiotibiales, fortalece la
Rodillas y los musculos

(Mantiene la columna fuerte y flexible.
Estira las caderas y los isquiotibiales, fortalece las rodillas y los
músculos).