

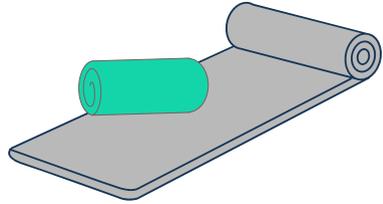
Método Fukutsudzi:

mejorar la postura corporal y reducir el abdomen con 5 minutos al día

Antes de empezar:

Necesitaremos:

- Una toalla.
- Una esterilla o alfombra.



Aplicación del método:

01. Colocaremos la esterilla en el suelo y la toalla enrollada debajo de las lumbares.

02. Estiramos las extremidades totalmente.



03. Las piernas deben estar ligeramente separadas pero con los pulgares tocándose.

04. Coloca las palmas de las manos contra el suelo con los meñiques unidos.

05. Aguanta en esta posición durante 5 minutos.