



## Estiramientos: Extender las piernas

3 series de 10 repeticiones.

Realizaremos este ejercicio sentados en una silla que permita tener los pies apoyados en el suelo y las rodillas a 90°, mantendremos la espalda recta y la zona lumbar apoyada en el respaldo, para evitar lesiones.

Llevaremos la pierna a extensión completa contando mentalmente hasta 5, mantendremos la posición de estiramiento colocando el pie a 90° respecto a la pierna y bajaremos la pierna lentamente contando de nuevo hasta 5, controlando el movimiento de bajada.

Con este ejercicio trabajaremos concéntrica y excéntricamente el cuádriceps y un ligero estiramiento sobre la musculatura posterior del miembro inferior, músculos isquioperoneotibiales. Mantendremos fuerte y estable la rodilla y también ayudaremos a la c:

