



Estiramientos: Flexión de las piernas

3 series de 10 repeticiones.

Nos colocaremos de pie con la espalda pegada a una pared, esto nos servirá de referencia para tener la espalda recta.

Con este ejercicio trabajaremos miembros inferiores, cuádriceps en contracción excéntrica y músculos erectores de la espalda.

Colocaremos los brazos pegados a la pared y el dorso de la mano también estará tocando la pared.

Deslizaremos la espalda poco a poco por la pared flexionando las rodillas, realizaremos lentamente el ejercicio controlando el peso del cuerpo y la respiración, y volveremos a la posición inicial estirando las rodillas poco a poco, repetiremos 10 veces seguidas este ejercicio y haremos una pausa, después repetiremos 2 veces más.

