



Estiramientos: Flexionar las rodillas

3 series de 10.

Necesitaremos de nuevo una silla con respaldo alto, nos situaremos detrás, partiremos de pie agarrados a la silla, con la espalda erguida y la mirada al frente.

Flexionaremos lentamente las rodillas contando mentalmente hasta 5 y volveremos a la posición inicial despacio, acompañando con la respiración.

En este ejercicio fortaleceremos musculatura del miembro inferior, sobretodo cuádriceps.

