



## Estiramientos: Levantar las piernas hacia atrás

3 series de 5 repeticiones con cada pierna.

Para la realización de este ejercicio necesitaremos una silla con el respaldo lo suficientemente alto para mantener nuestra espalda recta y la mirada al frente.

Llevaremos la pierna hacia atrás lo más recta posible, contando mentalmente hasta 5, repetiremos el movimiento 5 veces lentamente y poniendo atención en no compensar el movimiento con otras estructuras, como por ejemplo llevar la espalda hacia delante al llevar la pierna hacia atrás, para la correcta realización del ejercicio la espalda tiene que estar erguida.

Con este ejercicio fortaleceremos musculatura posterior del muslo, gluteos y musculatura erectora del tronco, también conseguiremos un ligero estiramiento del cuádriceps.

Ayudaremos a mantener la cadera fuerte y estable.

