



Estiramientos: Muslos

3 series de 1 repetición intercambiando pierna derecha con izquierda.

Para este estiramiento nos colocaremos de pie agarrados a una silla estable con respaldo, lo suficientemente alto para no doblar la espalda.

Cogeremos el pie con la mano por detrás, en esa postura sentiremos estiramiento del cuádriceps, mantendremos esa postura unos 15 segundos y cambiaremos de pierna.

