



Estiramientos: Pantorrillas

3 series de 1 repetición con cada pierna, intercambiando pierna derecha con izquierda.

Este ejercicio nos sirve para estirar los gemelos nos ayudaremos de una pared, nos colocaremos de pie frente a la pared con la manos apoyadas, llevaremos la pierna a estirar hacia atrás, mantendremos esta postura unos 15 segundos, es importante que consigamos mantener el talón pegado al suelo y que no se levante durante el estiramiento.

Cambiaremos de pierna y realizaremos lo mismo con la otra.

