



Estiramientos: Parte posterior de las piernas

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

Partiremos tumbados bocarriba, colocaremos una toalla doblada bajo la cabeza y con las rodillas flexionadas. Iremos estirando una pierna poco a poco hasta conseguir que la rodilla esté estirada, agarraremos con las manos la pierna y llevaremos ligeramente a estiramiento, mantendremos esa postura unos segundos.

Es importante evitar que el estiramiento duela. El estiramiento lo realizaremos correctamente manteniéndolo estático, una vez que hayamos mantenido unos segundos volveremos lentamente a la posición inicial y cambiaremos de pierna.

