



Estiramientos: Ponerse de puntillas

3 series de 10 repeticiones.

Para este ejercicio necesitaremos un punto de apoyo puesto que trabajaremos el equilibrio y fuerza muscular de los gemelos.

Nos colocaremos detrás de una silla con respaldo alto y nos agarraremos, tendremos en cuenta la postura, espalda erguida, hombros relajados y mirada al frente.

Una vez colocados elevaremos las puntas lentamente, respirando, tendremos en cuenta mantener la espalda erguida y no doblar las rodillas, quizás si no estamos acostumbrados a este ejercicio al principio cueste un poco, pero con la práctica nos resultará más fácil.

