

TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE LAS PIERNAS (II)

Ejercicio físico

¿Empezamos?

Posición de inicio: de pie, manos en las caderas y pies juntos.

Ejercicio 1

1. Separa la pierna derecha y flexiónala. Desplaza el tronco hacia la derecha.
2. Espirando el aire de los pulmones, vuelve a la posición inicial.
3. Realiza el ejercicio al lado contrario.

Repite 3 o 4 veces.



Ejercicio 2

1. Desplaza la pierna hacia adelante, flexionándola.
2. Carga el peso del tronco hacia la pierna flexionada a la vez que elevas los brazos hacia adelante.
3. Inspirando, deja entrar el aire en tus pulmones, vuelve a la posición inicial.
4. Realiza el ejercicio con la otra pierna.



RECUERDA

- ✓ **Calienta** los músculos suavemente al principio, realizando los movimientos de manera lenta y aumenta la intensidad a medida que ganes en confianza.
- ✓ Repite cada ejercicio **tres o cuatro veces** por cada lado.
- ✓ Haz los movimientos **lentamente, sin tirones**.
- ✓ **No** continúes realizando el ejercicio si sientes alguna **molestia**.

