

## TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE LAS PIERNAS (I)

### Ejercicio físico

### ¿Empezamos?

De pie, frente a una pared, colócate con los pies separados y alineados con los hombros y la espalda recta.

1. Pon las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros.
2. Coloca la pierna delantera flexionada y la trasera estirada.
3. Los pies deben de estar apoyados en el suelo y la espalda erguida.
4. Aumenta la flexión de la rodilla que tienes adelantada. No despegues el talón posterior del suelo.
5. Mantén la posición entre 10 y 20 segundos, y luego regresa a la posición inicial.
6. Repite con la otra pierna.

### Prueba este otro ejercicio

Detrás de una silla, agárrate al respaldo con la mano derecha para mantener el equilibrio. Dobla la pierna izquierda y agarra el pie con la mano izquierda. Mantén la rodilla apuntando hacia el piso. El cuerpo debe de mantenerse en línea recta.

### 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**.

