

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**.

