



Cuida Tus Piernas

(PARTE 1: Elongación)

Elonga Cuadriceps

De pie apóyate en una pared, luego flexiona la rodilla (como en la foto), mantén durante 20 segundos y flexiona la otra pierna. Repítelo un par de veces.



Elonga Isquiotibiales

De pie y manteniendo las piernas rectas (sin doblarlas) deja caer el peso del cuerpo hacia abajo. Mantén la posición 20 segundos y repite nuevamente.



Elonga Gemelos

Coloca un pie adelante y el otro atrás llevando el peso del cuerpo al frente y manteniendo la pierna de atrás recta. Mantén 20 segundos con cada pierna.

