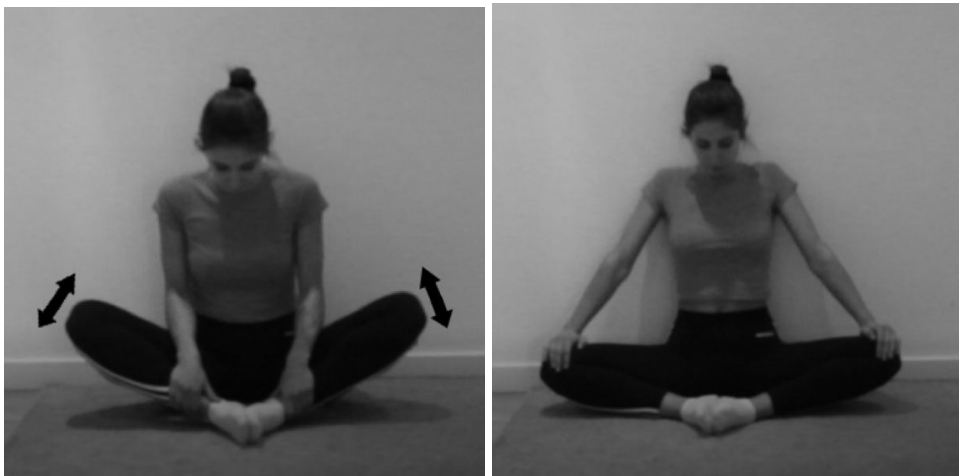


Ejercicios de flexibilidad para piernas

Ejercicio 1

Nos sentaremos con la piernas dobladas y los pies uno contra el otro. Subiremos y bajaremos las rodillas unos 15 segundos después presionaremos con las manos las rodillas hacia el suelo y aguantamos unos 15 segundos.



Ejercicio 2

Nos sentaremos con una pierna extendida y otra doblada hacia atrás. Incluiremos el cuerpo hacia delante hasta apoyar los codos en el suelo manteniendo la espalda recta. Aguantaremos en esta posición al menos 30 segundos y repetiremos lo mismo con la otra pierna.



Ejercicio 3

Seguiremos sentados en el suelo con una pierna estirada pero esta vez la pierna doblada estará hacia delante. Ahora inclinaremos el cuerpo hacia la pierna que está extendida intentando alcanzar el pie con el brazo contrario y siempre mirando de frente.

Aguantamos unos 30-45 segundos y cambiamos de lado.



Ejercicio 4

En este ejercicio nos pondremos en el suelo con las dos piernas estiradas y abiertas. Nos balancearemos inclinando el cuerpo de una pierna a otra intentado cada vez bajar más.

Finalmente giramos el tronco a una de las piernas y nos inclinamos hacia delante intentado tocar con la nariz en la rodilla y ahí aguantamos 30-45 segundos y repetimos lo mismo hacia el otro lado.



Ejercicio 5

Manteniendo la posición del ejercicio anterior inclinaremos el cuerpo al medio de las dos piernas apoyando los codos en el suelo durante 30-45 segundos, descansamos 30 segundos y volvemos a intentarlo, esta vez la nariz intentará tocar el suelo.

Para salir del ejercicio encogeremos las piernas lentamente con la ayuda de las manos.



Ejercicio 6

Apoyaremos las piernas en un pared y la espalda sobre el suelo.
Abriremos las piernas lo máximo que podamos en una posición relajada sin empujar y sin hacer fuerza, nos relajamos en esa posición 5 minutos.
Para finalizar el ejercicio cerraremos las piernas lentamente y saldremos despacio de la posición.

