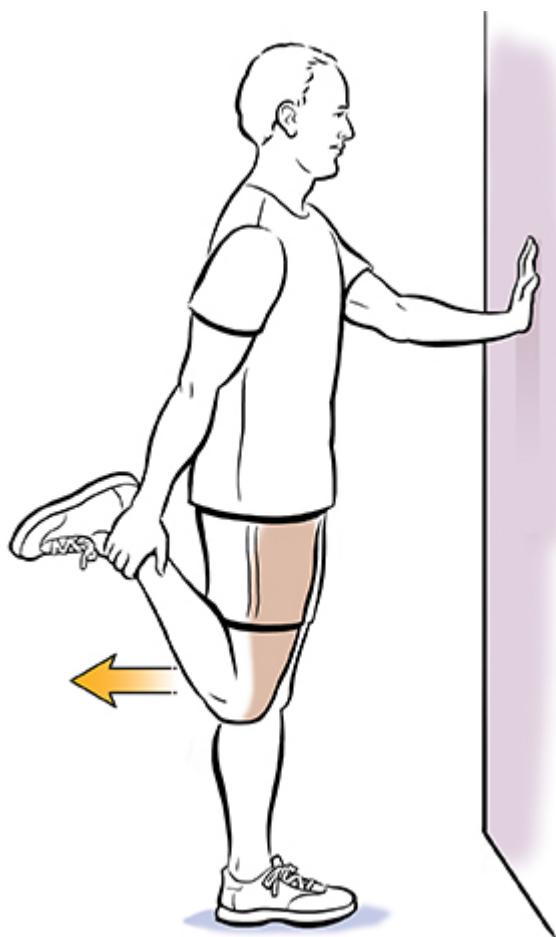


Estiramiento de cuádriceps (flexibilidad)



1. Póngase de pie y sujetése con la mano derecha a una pared, a una silla resistente, a un pasamanos o a una mesa.
2. Doble la pierna izquierda a la altura de la rodilla por detrás y agarre el tobillo con la mano izquierda. Jale el talón izquierdo hacia los glúteos. No arquee la espalda.
3. Mantenga la posición entre 30 y 60 segundos. Repita esto 2 veces.
4. Cambie de pierna y repita.