



1^{er} EJERCICIO

- Mantener 30 segundos, trabajar ambas piernas
- Estirar la pierna que toca al suelo sin levantar el talón
- Debemos notar tensión:
 - Psoas ilíaco
 - Gemelos
 - Talón de aquiles



2^o EJERCICIO

- Mantener 30 segundos, trabajar ambas piernas
- Estirar la pierna, inclinar el dedo gordo hacia ti y flexionar el dorsal del pie.
- Tensión en rodilla y músculo isquiotibial



3^{er} EJERCICIO

- 5 repeticiones
- Manos sobre parte interna de las rodillas
- **Respirar y ejercer presión hacia abajo durante la exhalación**



4^o EJERCICIO

- 10 repeticiones, mantener flexión 10 segundos en la última repetición, trabajar ambas piernas
- Podemos usar una cinta elástica o una toalla
- **Tira de la pierna y el tobillo hacia ti, hasta quedar cerca del glúteo**
- Tratar de mantener un palmo de separación entre el pie y el glúteo