

1. Estiramientos en el suelo

Con las piernas separadas, una mano en el pecho y la otra en el abdomen, trabajaremos la respiración. Seguiremos juntando las piernas, y haremos punta y flex con los pies. Estiraremos los brazos atrás y dejando caer las piernas exhalando.

Con la pierna flexionada hacia al pecho, flexionaremos los pies, y abriremos la cadera hacia el costado y masajearemos las piernas.



2. Estiramientos sentado

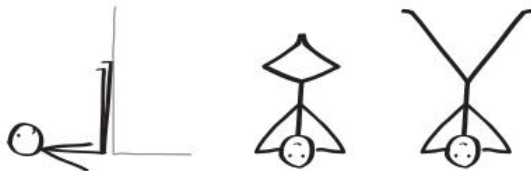
Realizaremos estiramientos de los glúteos sentados en el suelo.



3. Activa piernas

Nos acercaremos a la pared, para levantar las piernas hacia arriba. Ajustando la postura para que sea lo más cómoda posible. Esta postura te ayudará a activar la circulación.

Abriremos las piernas y haremos un estiramiento de los abductores.



4. Postura de relajación

Para realizar la primera postura de relajación nos pondremos de cara al suelo, como si nos pusiéramos en la postura del niño pero con dos o tres cojines debajo para descansar la espalda y las caderas.

Para descansar del todo las caderas y las piernas, juntaremos las plantas de los pies, nos estiramos y ponemos cojines por debajo de las rodillas, separaremos los brazos, cerramos los ojos y realizaremos una respiración natural para relajarnos.

