

## **Clase 2**

### **Estiramiento y flexibilidad en una silla**

En esta clase vamos a utilizar una silla, un elemento perfecto que puedes aprovechar para muchos entrenamientos.

El estiramiento de la columna vertebral, la flexibilidad de la rodilla y alargar la cintura de una forma segura, podrás flexibilizar todo el cuerpo.

El peligro de realizar los estiramientos está en no ir lentos, sintiendo el cuerpo y sabiendo cuando tenemos que parar o cuando podemos profundizar un poco más.

Por eso te digo que tengas conciencia, cuidado y sé consciente de tus limitaciones.

Yo te enseñé rutinas que puedes realizar, pero no quiere decir que todas sean adaptables a tus necesidades, por eso empieza poco a poco, aplica todo lo aprendido en el PDF de como estirar y adopta como tuyos tan solo los ejercicios que sientas que te sientan bien.