

Clase 3

Estiramientos en el suelo con banda elástica

Esta clase es un poco más complicada y es posible que no puedas acceder al suelo y estirar de esta manera sentada. No te preocupes y sobre todo no fuerces y no te esfuerces, déjala hasta más adelante que ya tengas más práctica y sientas que el cuerpo ya ha cambiado y está más flexible.

Tienes la clase anterior que es un trabajo similar en silla pero de pie, de un nivel más elemental.