

## **Clase 4**

### **Bajar al suelo sin dañarnos**

¿Te cuesta bajar al suelo?, Es uno de los problemas que más me encuentro entre mis alumnas.

Otro problema que encuentro mucho es que bajamos al suelo sin dificultad, pero de una forma no adecuada, dañándonos las rodillas.

Lo que te comparto en esta clase, es, una forma segura y fácil para bajar al suelo sin dañarte y que te va a servir para siempre.

Otro objetivo que vas a conseguir es, flexibilizar las articulaciones de tobillos, rodillas y cadera. Otro objetivo muy necesario si quieres mantener un cuerpo flexible y con gran calidad de movimiento.

Esta clase está basada en el Programa Bones for Life, y yo te lo transmito de una forma sencilla y natural.