

ZONA LUMBAR COLUMNA

Potenciar el **cuadriceps**, estirar la **musculatura posterior y lateral de la pierna** y **estabilizar la columna** son los beneficios que se obtienen de este ejercicio.

Se trata de **mover la pierna estirada en círculos** hacia dentro y luego hacia fuera manteniendo la espalda apoyada en la colchoneta y estable -sin movimiento- con el **control del centro abdominal**.

Es bueno empezar con **círculos pequeños** porque ayuda a controlar que la espalda no se mueva y poco a poco ir aumentando la amplitud del círculo. Los círculos pequeños son más precisos y sencillos de controlar, con los círculos grandes notarás más estiramiento.

Es importante asegurarse de que puedes estirar la pierna recta hacia el techo, formando **un ángulo de 90º** con el cuerpo, antes de hacer este ejercicio. Las personas poco flexibles tendrán que hacerlo con cuidado y modificado.

Multiplicas el beneficio y lo sientes más agradable si al hacer los círculos de piernas añades la **sensación de alargamiento**, como si quisieras tocar con los dedos el techo o la pared.

