

Flexibilidad

3. Tendidos y tendidas en el suelo, en posición decúbito abdominal, con los brazos extendidos al costado en posición de cruz, llevan el pie a tocar la mano del mismo lado y repiten al menos cinco veces con cada mano. Además, responden preguntas como:

¿qué relación existe entre flexibilidad y buenos resultados deportivos?

