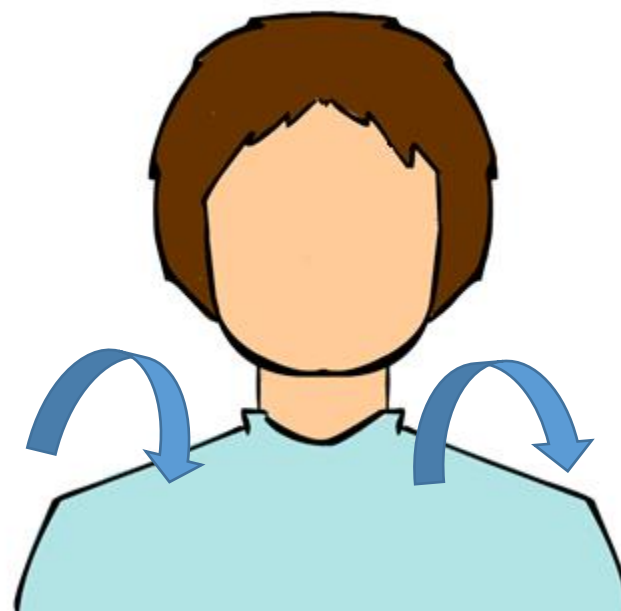




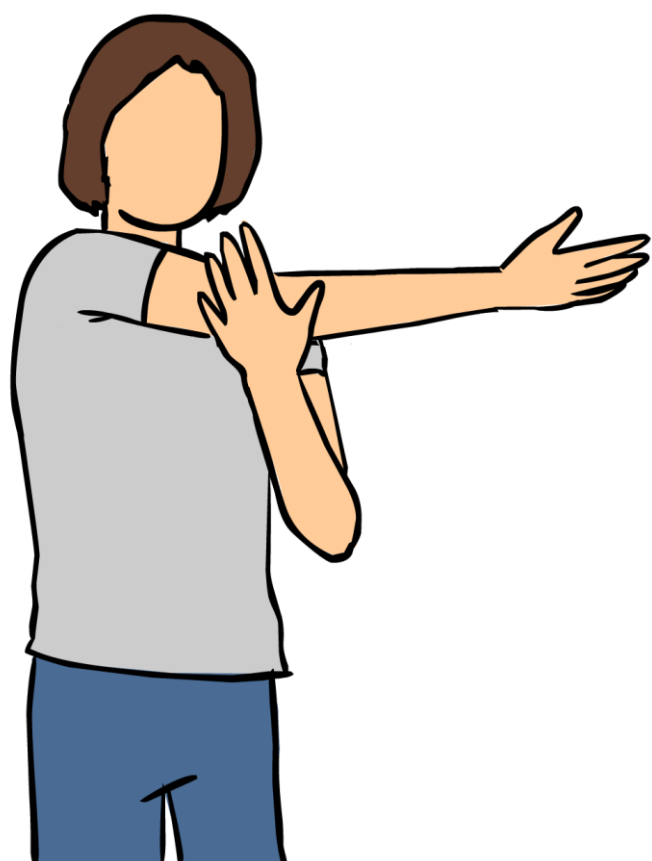
Cuando estés cansado o sientas molestias

Sigue estas pautas:

- ✓ Realiza el estiramiento progresivamente hasta percibir una tensión suave.
- ✓ Mantén el estiramiento 5 segundos y vuelve a la posición inicial.
- ✓ Repite cada estiramiento de 3 a 5 veces.



1. Realiza pequeños movimientos circulares con los hombros hacia adelante y hacia atrás



2. Lleva el brazo hasta el lado opuesto presionando ligeramente el codo hacia el pecho.



3. Dirige el codo hacia arriba y con la mano opuesta llévalo suavemente por detrás de la cabeza



4. Mueve lentamente las muñecas en flexión y extensión



Cuando estés cansado o sientas molestias

Sigue estas pautas:

- Realiza el estiramiento progresivamente hasta percibir una tensión suave.
- Mantén el estiramiento 5 segundos y vuelve a la posición inicial.
- Repite el ejercicio con la otra pierna.



Estiramientos destinados a descargar y relajar la musculatura de las piernas tras largos periodos de pie o caminando.