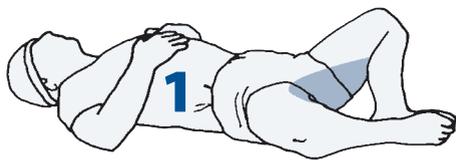


# ESTIRAMIENTOS PARA TODOS LOS DÍAS

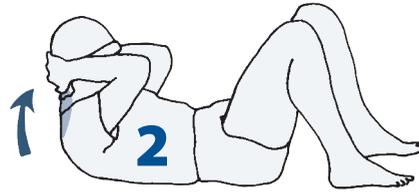
## 8 MINUTOS APROXIMADAMENTE

Empezar caminando durante varios minutos y, seguidamente, realizar los estiramientos que se describen a continuación para afinar el tono muscular. Éstas son rutinas generales que aumentan el efecto del estiramiento y relajan los músculos que se tensan con más frecuencia como consecuencia de las actividades diarias.

Al realizar las tareas más simples del día, a menudo forzamos el cuerpo provocando rigidez y tensión; se podría decir que causan un *rigor mortis* muscular. Diez minutos diarios de práctica de estiramientos liberarán al cuerpo de esta tensión acumulada y permitirán que se mueva con mayor libertad.



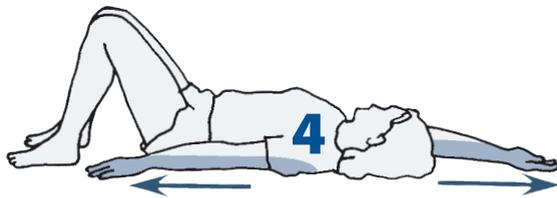
20 segundos  
(p. 26)



3-5 segundos  
2 veces  
(p. 27)



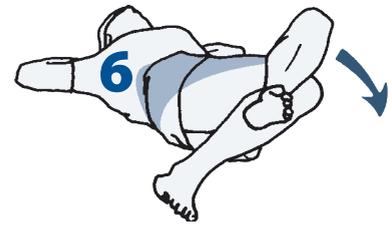
3-5 segundos  
2 veces  
(p. 28)



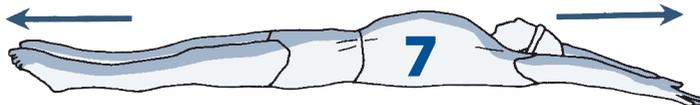
8-10 segundos  
cada lado  
(p. 29)



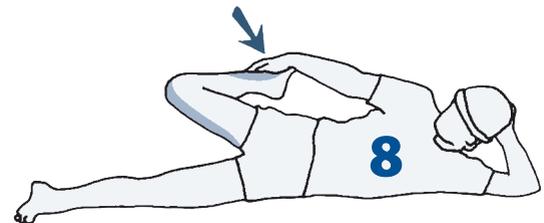
10-20 segundos  
cada pierna  
(p. 31)



15 segundos  
cada lado  
(p. 26)



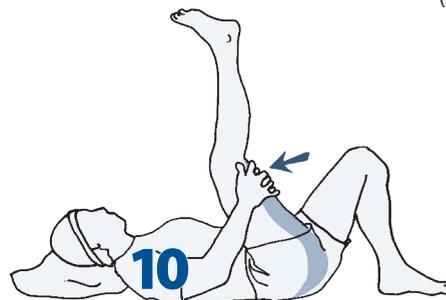
5-10 segundos  
2 veces  
(p. 30)



10 segundos  
cada pierna  
(p. 36)



5-10 segundos  
cada pierna  
(p. 36)



10-20 segundos  
cada pierna  
(p. 58)



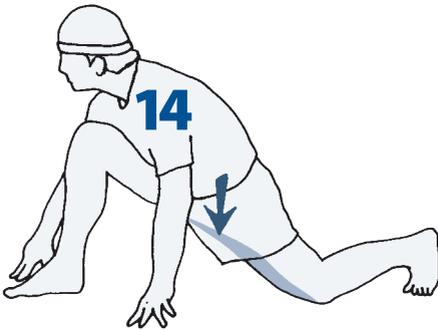
20-30 segundos  
(p. 58)



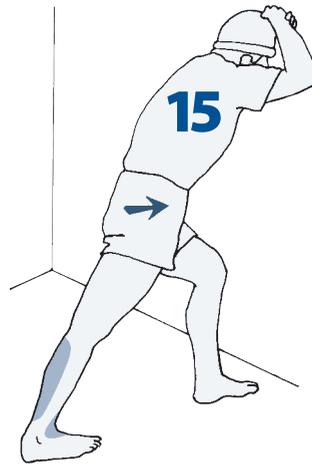
8-10 segundos  
cada lado  
(p. 60)



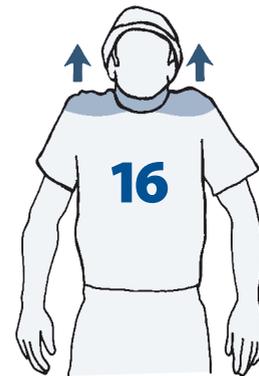
10 segundos  
Repetir estiramiento n.º 11.  
(p. 58)



5-15 segundos  
cada pierna  
(p. 51)



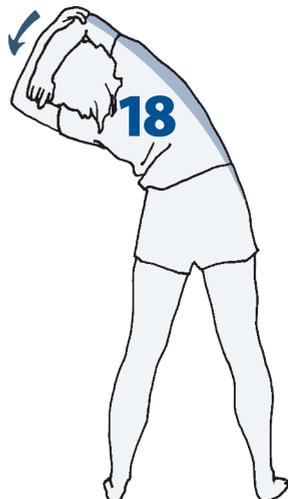
10-15 segundos  
cada pierna  
(p. 71)



4-5 segundos  
2 veces  
(p. 46)



10-12 segundos  
2 veces  
(p. 90)



8-10 segundos  
cada lado  
(p. 44)



20-30 segundos  
(p. 47)



10 segundos  
2 veces  
(p. 46)