

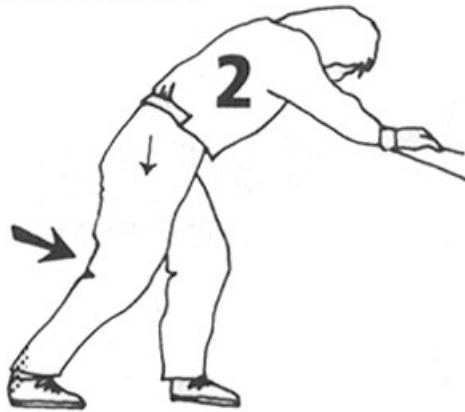
# Estiramientos antes y después de Caminar

Cinco minutos aproximadamente

Estos estiramientos liberarán el cuerpo de tensión y facilitarán el movimiento al caminar. Calentar unos instantes antes de practicar los ejercicios. Basta con caminar unos minutos.



20-30 segundos  
cada pierna  
(p. 71)



5-10 segundos  
cada pierna  
(p. 71)



10-15 segundos  
cada pierna  
(p. 75)



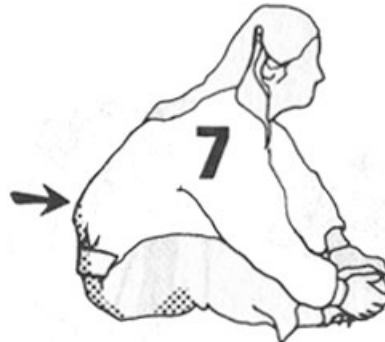
20-30 segundos  
(p. 55)



10-15 segundos  
(p. 54)



10 segundos  
cada pierna  
(p. 53)



10-15 segundos  
(p. 58)



15-20 segundos  
cada lado  
(p. 61)



10-15 segundos  
cada pierna  
(p. 39)



10-20 segundos  
(p. 47)



8-10 segundos  
cada lado  
(p. 44)



5 segundos  
dos veces  
(p. 46)