

Estiramientos durante un viaje

Dos minutos aproximadamente

Estirar en distintos momentos a lo largo del viaje para que el cuerpo se relaje y se destense.



1
3-5 segundos
cada lado
(p. 92)



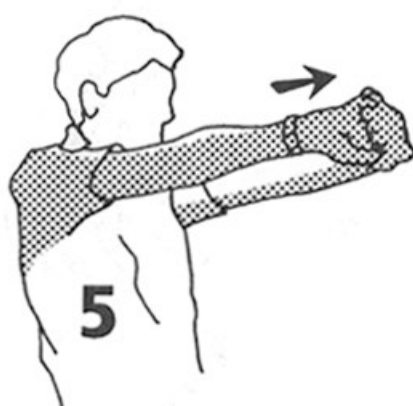
2
3-5 segundos
tres veces
(p. 46)



3
3-5 segundos
(p. 91)



4
5 segundos
cada lado
(p. 44)



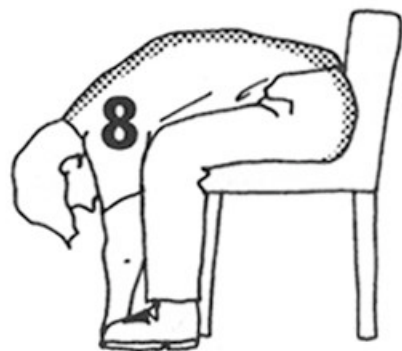
5
15 segundos
(p. 90)



6
8-10 segundos
(p. 90)



7
8-10 segundos
cada lado
(p. 60)



8
5 segundos
(p. 92)



9
10 segundos
(p. 66)



10
10 segundos
cada pierna
(p. 71)



11
8 segundos
cada pierna
(p. 74)



12
10 segundos
cada pierna
(p. 73)