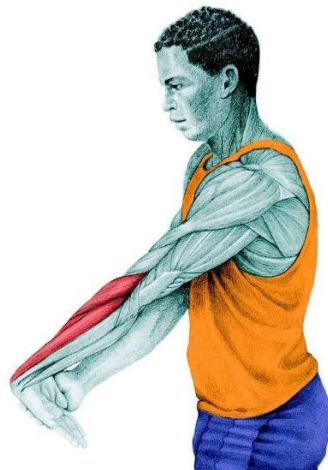
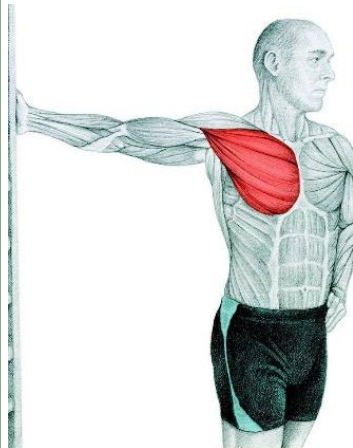




ESTIRAMIENTOS GLOBALES

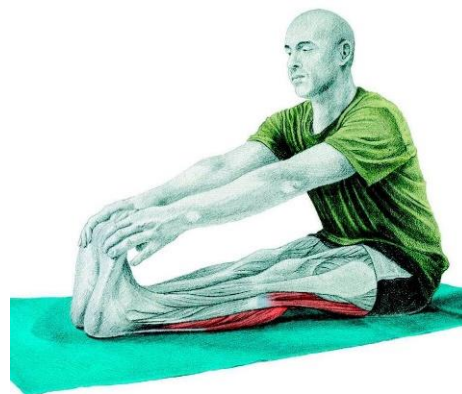
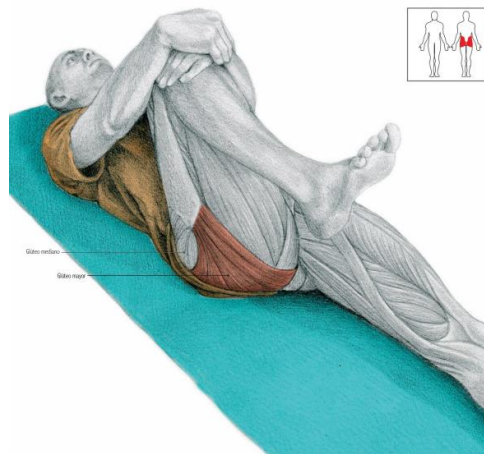
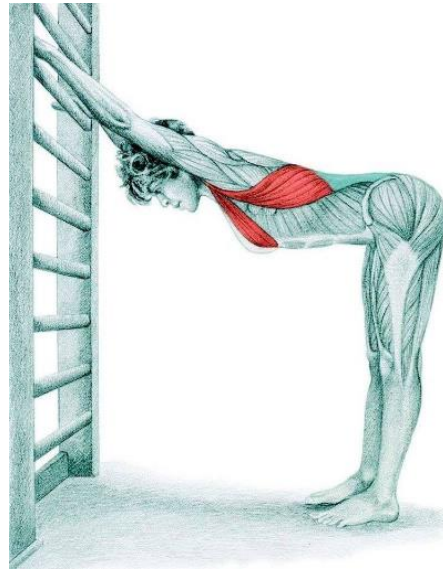
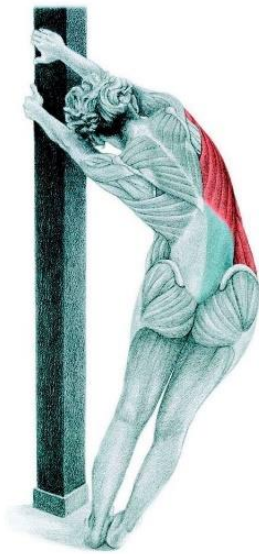
Al realizar los estiramientos, mantenerlos durante 40-50 segundos. Intentar respirar lenta y profundamente el tiempo que dura cada estiramiento. Colocarse con suavidad para empezar el estiramiento y para salir de él.

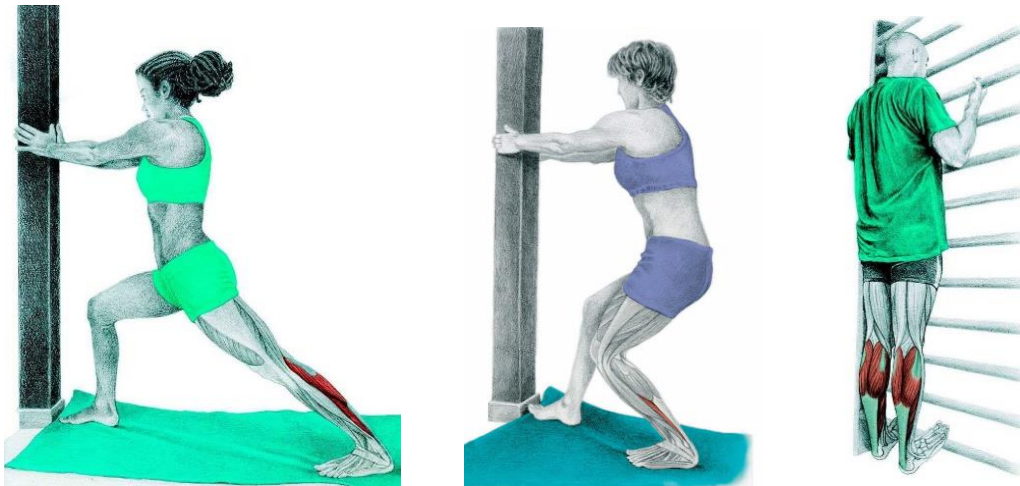


SERVICIO DE REHABILITACIÓN

Teléfono: 91 394 6465 (Moncloa) / 2983 (Somosaguas)

E-mail: virmar04@ucm.es / babascal@ucm.es





Imágenes obtenidas del libro: Moran, O. (2019). Enciclopedia de ejercicios de estiramientos. Editorial Pila Teleña.