

# Estiramientos espontáneos

A lo largo del día se pueden practicar estiramientos en momentos perdidos, por ejemplo, mientras se lee el periódico, se habla por teléfono, se espera el autobús... Éstos son momentos en los que se pueden practicar estiramientos fáciles y relajados. Hay que ser creativo y pensar en estiramientos durante lo que son normalmente ratos perdidos.

