

# Estiramientos en el avión

Aconsejamos fotocopiar esta página para realizar los ejercicios durante los viajes en avión. Estirar en el avión alivia la tensión y la rigidez, y permite llegar al destino en un estado de mayor relajación. No será una sorpresa que el resto de pasajeros se unan si ven a alguien realizar estos ejercicios, que están especialmente indicados para practicarse momentos antes de aterrizar.



10 segundos  
dos veces  
(p. 88)



5 segundos  
dos veces  
(p. 46)



3-5 segundos  
cada lado  
(p. 46)



3-5 segundos  
(p. 91)



5 segundos  
cada lado  
(p. 44)



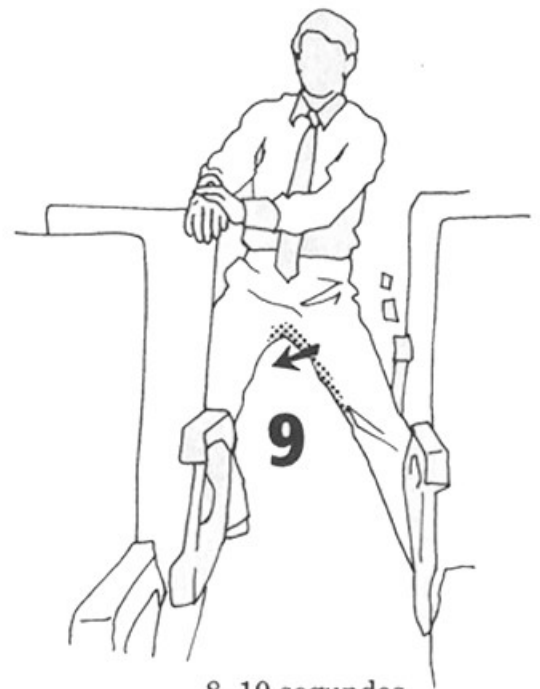
10 segundos  
(p. 90)



8-10 segundos  
(p. 90)



10-12 segundos  
cada pierna  
(p. 71)



8-10 segundos  
cada pierna  
(p. 73)