



## Quando estés cansado o sientas molestias

### Sigue estas pautas:

- Realiza el estiramiento progresivamente hasta percibir una tensión suave.
- Mantén el estiramiento 5 segundos y vuelve a la posición inicial.
- Repite el ejercicio con la otra pierna.



Estiramientos destinados a descargar y relajar la musculatura de las piernas tras largos periodos de pie o caminando.