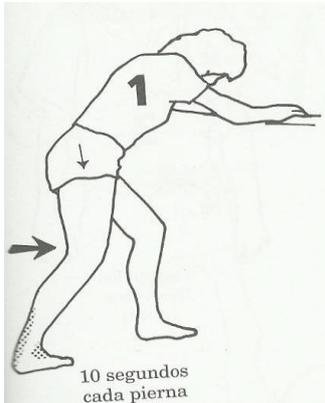


Estiramientos despues de correr



Recuerda, los estiramientos no deben doler, el fundamento es buscar ganar elasticidad, y devolver la musculatura a su inicio. Ha de buscarse la postura y ser progresivo, no realizar el estiramiento de golpe. Es importante ser constante durante todos los dias.