

Pruebe el programa Walk With Ease

Certificado por la Arthritis Foundation
Recomendado por un médico

“Cuando comencé el programa, tenía miedo de caminar mucho debido a mi dolor de rodilla. Pero Walk With Ease me ayudó a empezar despacio e ir aumentando gradualmente. Ahora confío en mi capacidad para caminar con facilidad sin empeorar mi artritis.”

— Participante de Walk With Ease



El programa **Walk With Ease de la Arthritis Foundation** es un programa de ejercicios que puede reducir el dolor y mejorar la salud en general. Si puede estar de pie durante 10 minutos sin aumentar el dolor, puede tener éxito con Walk With Ease.

Beneficios para usted

Walk With Ease lo ayudará a:

- Motivarse para ponerse en forma
- Caminar de un modo seguro y cómodo
- Mejora su flexibilidad, fuerza y resistencia
- Reducir el dolor y sentirse bien