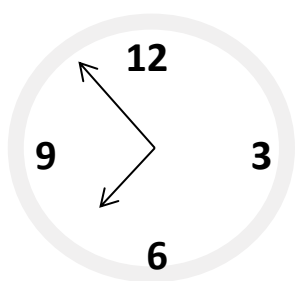


Escalfa músculs i articulacions en 5 minuts



1 Coll 2 cops a la dreta 2 cops a l'esquerra Manteniu durant 5 s cada cop 20 s	2 Esquena Estireu al màxim 2 cops Manteniu durant 10 s cada cop 20 s	3 Espatlles 4 girs endavant 4 girs endarrere amb cada espatlla 20 s	4 Pectorals 2 repeticions Manteniu 10 s 2 braços alhora 20 s
5 Braços 2 vegades cada estirament Manteniu durant 5 s 2 braços 40 s	6 Costats 2 cops a la dreta 2 cops a l'esquerra Manteniu durant 7 s cada cop 30 s	7 Malucs 4 cops costat-costat Descansa 4 cops davant-darrere 10 s	8 Quàdriceps 2 repeticions Manteniu durant 10 s amb cada cama 40 s
9 Isquiotibials 2 repeticions Manteniu durant 10 s amb cada cama 40 s	10 Genolls 4 girs a la dreta Estireu 4 girs a l'esquerra 10 s	11 Bessons 2 repeticions Manteniu durant 7 s amb cada cama 30 s	12 Turmells 4 girs a la dreta 4 girs a l'esquerra amb cada turmell 20 s

El teu cos és la teva millor eina, cuida'la!



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61