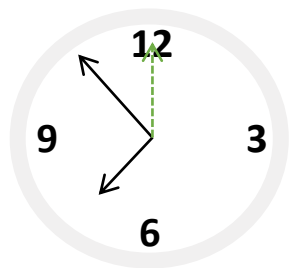




Protege tu salud: Antes de trabajar

# Calienta músculos y articulaciones en 5 minutos



<b>1</b> Cuello  2 veces dcha 2 veces izquierda Mantén 5 s cada vez <b>20 s</b>	<b>2</b> Espalda  Estira al máximo 2 veces Mantén 10 s cada vez <b>20 s</b>	<b>3</b> Hombros  4 giros delante 4 giros atrás Con cada hombro <b>20 s</b>	<b>4</b> Pectorales  2 repeticiones Mantén 10 s 2 brazos a la vez <b>20 s</b>
<b>5</b> Brazos  2 veces cada estiramiento Mantén 5 s 2 brazos. <b>40 s</b>	<b>6</b> Costados  2 veces dcha 2 veces izquierda Mantén 7 s cada vez <b>30 s</b>	<b>7</b> Caderas  4 veces lado-lado Descansa 4 veces delante-atrás <b>10 s</b>	<b>8</b> Cuádriceps  2 repeticiones Mantén 10 s Con cada pierna <b>40 s</b>
<b>9</b> Isquiotibiales  2 repeticiones Mantén 10 s con cada pierna <b>40 s</b>	<b>10</b> Rodillas  4 giros dcha Estira 4 giros izda <b>10 s</b>	<b>11</b> Gemelos  2 repeticiones Mantén 7 s con cada pierna <b>30 s</b>	<b>12</b> Tobillos  4 giros dcha 4 giros izda con cada tobillo <b>20 s</b>

Tu cuerpo es tu mejor herramienta, ¡cuídalo!