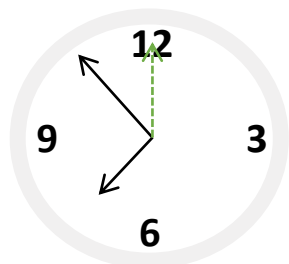




Protege tu salud: Antes de trabajar

Calienta músculos y articulaciones en 5 minutos



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

Tu cuerpo es tu mejor herramienta, ¡cuídalo!