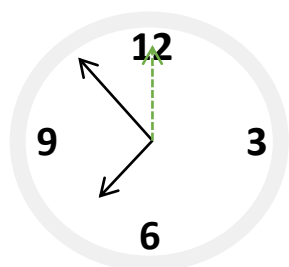




Protegeix la teva salut. Abans de treballar

# Escalfa músculs i articulacions en 5 minuts



<b>1 Coll</b>  2 cops dreta 2 cops esquerra Mantenir 5 s cada cop <b>20 s</b>	<b>2 Esquena</b>  Estira al màxim 2 cops Mantenir 10 s cada cop <b>20 s</b>	<b>3 Espatlles</b>  4 girs endavant 4 girs endarrere amb cada espatlla <b>20 s</b>	<b>4 Pectorals</b>  2 repeticions Mantenir 10 s 2 braços alhora <b>20 s</b>
<b>5 Braços</b>  2 vegades cada estirament Mantenir 5 s 2 braços <b>40 s</b>	<b>6 Costats</b>  2 cops dreta 2 cops esquerra Mantenir 7 s cada cop <b>30 s</b>	<b>7 Caderes</b>  4 cops costat-costat Descansa 4 cops davant-darrere <b>10 s</b>	<b>8 Quadríceps</b>  2 repeticions Mantenir 10 s amb cada cama <b>40 s</b>
<b>9 Isquiotibials</b>  2 repeticions Mantenir 10 s amb cada cama <b>40 s</b>	<b>10 Genolls</b>  4 girs dreta Estira 4 girs esquerra <b>10 s</b>	<b>11 Bessons</b>  2 repeticions Mantenir 7 s amb cada cama <b>30 s</b>	<b>12 Turmells</b>  4 girs dreta 4 girs esquerra amb cada turmell <b>20 s</b>

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