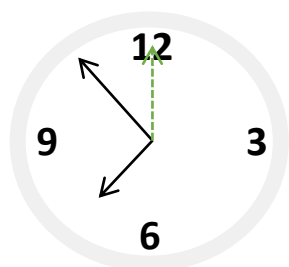




Protege tu salud: Antes de trabajar

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!