

Programa de Estiramiento Preventivo

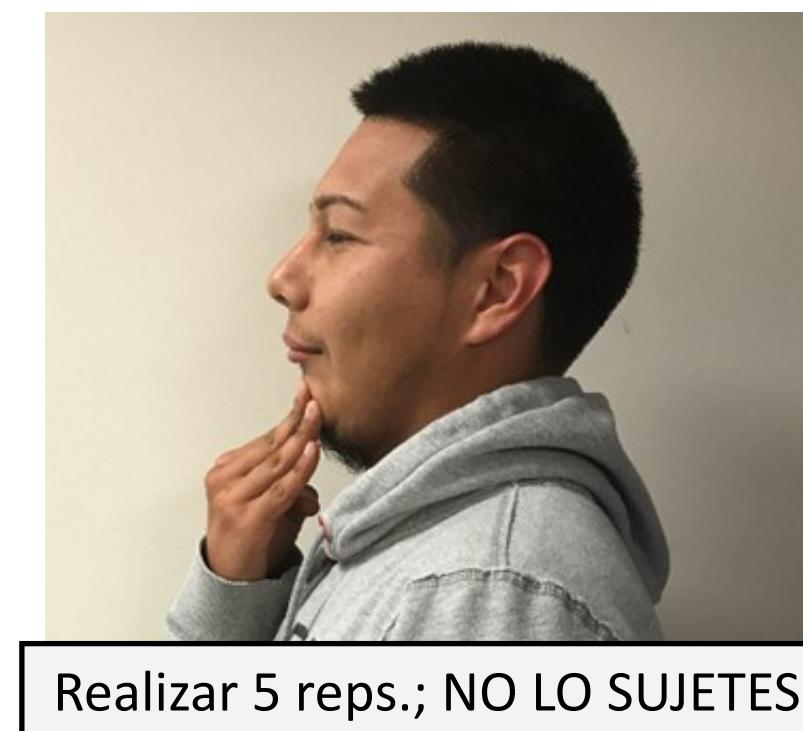
Estiramientos de micro-ruptura



Para tareas de pie o sentadas;
rompe largas tareas y proporciona un período de
descanso activo.
Mantenga durante 20-30 segundos; realizar 3 repeticiones.

Elija estiramientos para:

Postura más utilizada durante las tareas.
Relaje los músculos o lo que se siente bien
para usted.

No Hay Dinero  	Dame Cinco 	Axilar 	Retracción del Cuello  Realizar 5 reps.; NO LO SUJETES
Inclinacion de Cuello 	Deslizamiento del Cuello  Realizar 5 reps.; NO LO SUJETES	Estiramiento del Brazo 	Rascador de Espalda 
Extensor de Muñeca		Flexor de Muñeca	
	  		
 Realizar 5 reps.; NO LO SUJETES	Muñeca 	Estiramiento de la Tibia 	Estiramiento de la rodilla 
Estiramiento de la Cadera  Realizar 5 reps.; NO LO SUJETES	Pierna 	 	Abridor de Cadera 