

# 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.

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