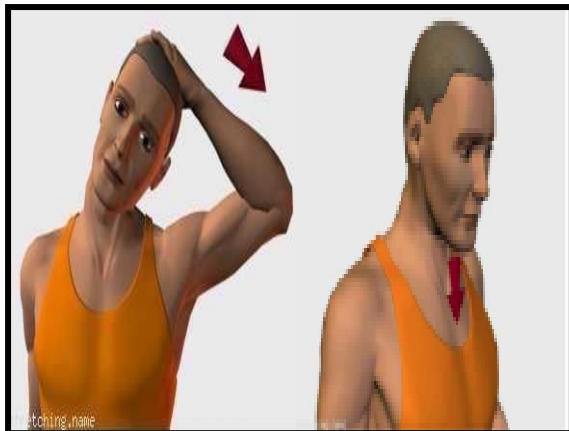
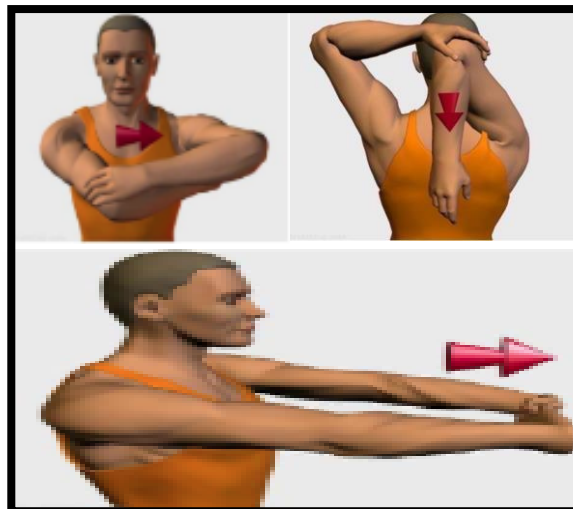


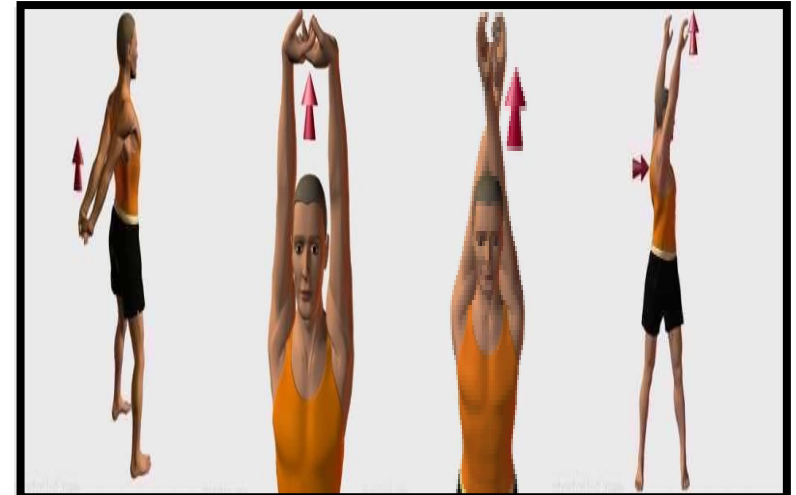
CUELLO



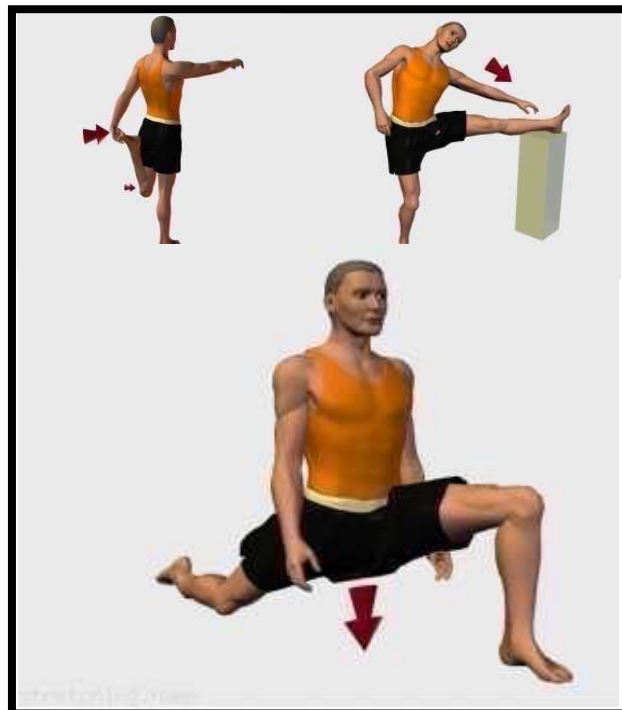
HOMBRO/BRAZO



ESPALDA MEDIA / PECHO



PIERNAS



COMO REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS

Se recomienda realizar los estiramientos antes y después de la jornada laboral.

Entre 5 y 10 minutos cada día suele ser suficiente.

Los movimientos han de ser lentos y controlados. Hay que evitar los movimientos bruscos y rápido.

Realizar los ejercicios durante 30 segundos a cada lado.

Si se siente dolor o malestar al realizar los ejercicios parar de hacerlos.

ESPALDA

