

SI TRABAJAS SENTAD@ HAZ ESTIRAMIENTOS

Ten en cuenta que
las posturas forzadas
pueden producir lesiones musculares.



10 SEGUNDOS
CADA LADO



20 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS
CADA LADO



20 SEGUNDOS



15 SEGUNDOS
CADA BRAZO



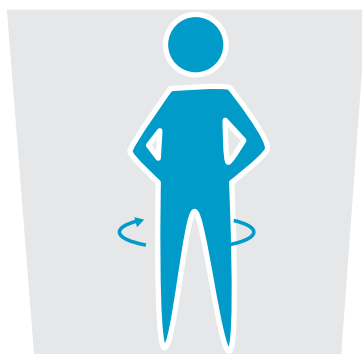
2 VECES
5 SEGUNDOS



15 SEGUNDOS
CADA BRAZO



15 SEGUNDOS



10 SEGUNDOS
CADA LADO



10 SEGUNDOS