



10 segundos cada
dirección



20 segundos



10 segundos



10 segundos cada
brazo



20 segundos cada
brazo



"Pelizco de omóplatos"
2 veces / 5 segundos
cada una



2 veces / 5 segundos cada una



3 veces / 5 segundos cada una



2 veces / 5 segundos cada una



20 segundos
cada pierna

Estos ejercicios preparan sus músculos y previenen contracturas.

Nunca deben provocar dolor.

APROVECHAR LA ESPIRACIÓN PARA AUMENTAR EL ESTIRAMIENTO

¡SI EXISTEN LESIONES O HA SIDO INTERVENIDO

QUIRURGICAMENTE, CONSULTE ANTES!