

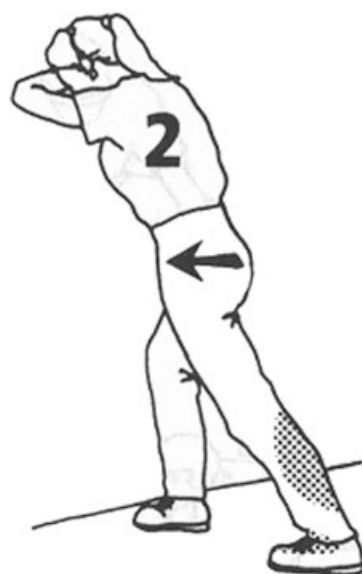
Estiramientos para trabajadores

Seis minutos aproximadamente

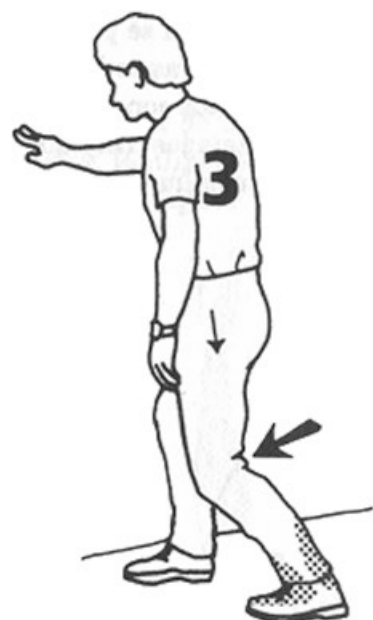
Antes de realizar cualquier trabajo físico, especialmente aquellos que conlleven levantar pesos, deben realizarse algunos estiramientos, lo que avisará al cuerpo de que va a ser utilizado. Practicar unos minutos de estiramientos antes de empezar a trabajar también evitará lesiones y hará que el cuerpo se encuentre en mejores condiciones.



10-20 veces
cada pie
(p. 71)



10-20 segundos
cada pierna
(p. 71)



5-10 segundos
cada pierna
(p. 71)



10 segundos
cada pierna
(p. 75)



10-15 segundos
cada pierna
(p. 73)



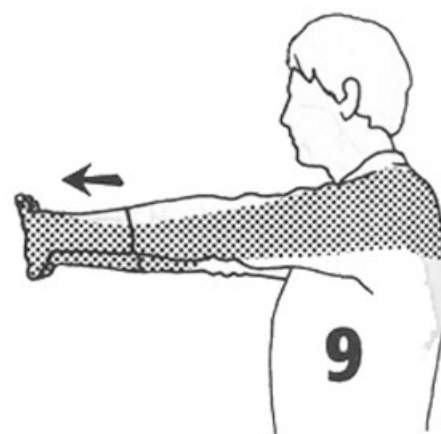
10-15 segundos
cada pierna
(p. 74)



3-5 segundos
dos veces
(p. 46)



3-5 segundos
cada lado
(p. 46)



20 segundos
(p. 45)