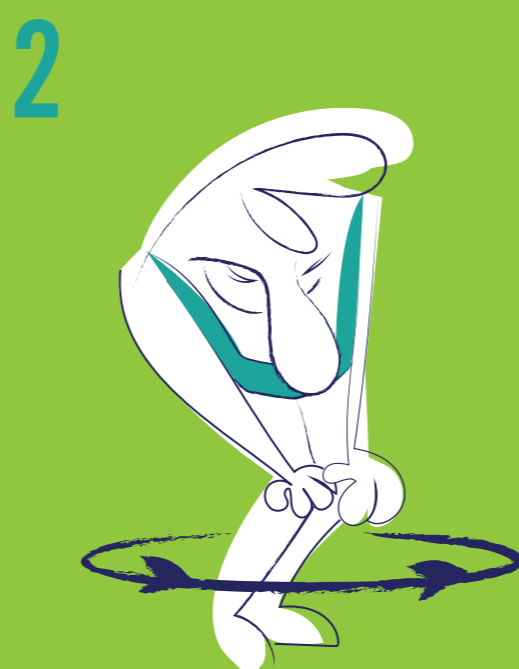


EJERCICIOS PARA EMPEZAR LA ACTIVIDAD LABORAL

Calentamiento articular

Para empezar el calentamiento



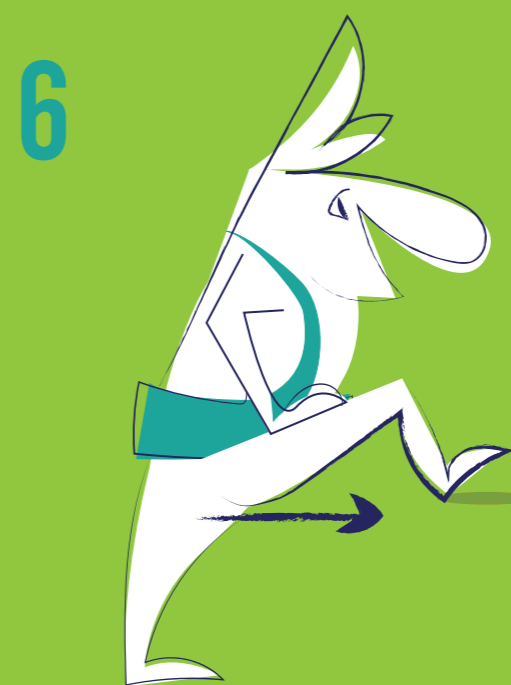
Estiramientos dinámicos



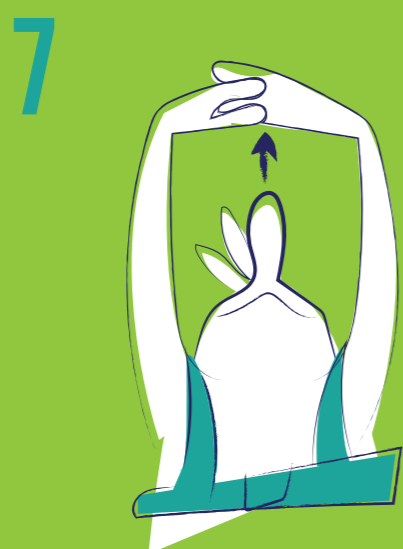
Isquiotibiales



Cuádriceps



Piernas y Cadera



Hombros



Hombros y Cuello
(espalda)



Tríceps
(espalda)



Pectorales

DEPOSITO LEGAL M-13170-2019



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



COD. ACCIÓN ES2017-0068