

















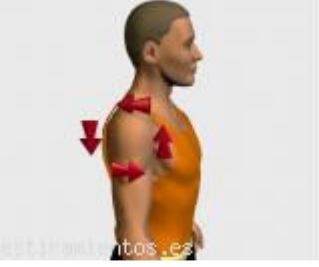



Estiramientos recomendados: todos

[Ver uno a uno +](#)
[Ver diapositivas >](#)
 Tiempo: 36 minutos

 <p>1/77 10 segundos cada lado ref1</p>	 <p>2/77 20 segundos ref23</p>	 <p>3/77 5 segundos ref54</p>	 <p>4/77 10 segundos cada lado ref60</p>
 <p>5/77 10 segundos ref61</p>	 <p>6/77 10 segundos ref62</p>	 <p>7/77 10 segundos cada lado ref2</p>	 <p>8/77 20 segundos ref3</p>
 <p>9/77 3 veces 5 segundos ref75</p>	 <p>10/77 2 veces 5 segundos cada una ref11</p>	 <p>11/77 3 veces 5 segundos ref74</p>	 <p>12/77 3 veces 5 segundos ref76</p>
 <p>13/77 5 segundos ref64</p>	 <p>14/77 10 segundos cada lado ref65</p>	 <p>15/77 10 segundos cada lado ref66</p>	 <p>16/77 10 segundos ref67</p>
 <p>17/77 15 segundos cada brazo ref30</p>	 <p>18/77 2 veces 5 segundos cada una ref39</p>	 <p>19/77 10 veces hombros cada sentido ref68</p>	 <p>20/77 15 segundos ref41</p>



Calentamiento
 10 minutos perfectos, perfecto

Soluciones
 Productividad Industrial EFD Industri
www.efd-ind.com

Curso Inicial
 Tu formación profesional laboral con
www.ised.es

Información
 Entrevistas, pruebas y noticias
www.eurotri.com

Dolor espinal
 Reduzca el dolor postural de su empresa
www.viscofoam.com

Más vistos

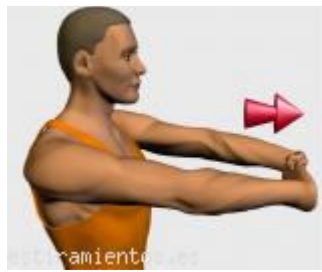
1. [pierna](#)
2. [todo](#)
3. [mi t](#)
4. [esp](#)
5. [lum](#)
6. [atle](#)
7. [cerv](#)



21 /77 15 segundos cada brazo
ref48



22 /77 10 segundos
ref63



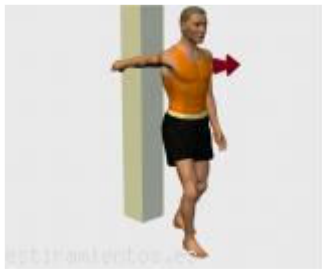
23 /77 15 segundos
ref49



24 /77 10 segundos cada brazo
ref53



25 /77 15 veces cada mano cada sentido
ref43



26 /77 15 segundos cada brazo
ref31



27 /77 15 segundos cada brazo
ref55



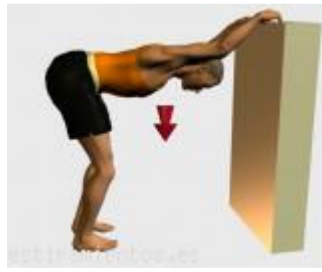
28 /77 30 segundos cada pierna
ref21



29 /77 30 segundos cada pierna
ref34



30 /77 25 segundos cada pierna
ref35



31 /77 30 segundos
ref36



32 /77 10 segundos cada lado
ref45



33 /77 15 segundos
ref46



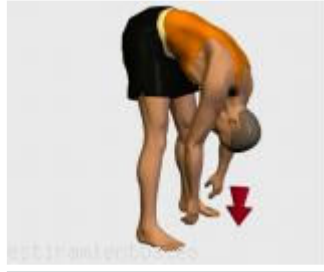
34 /77 15 segundos
ref47



35 /77 30 segundos
ref4



36 /77 3 veces 5 segundos
ref73



37 /77 20 segundos
ref5



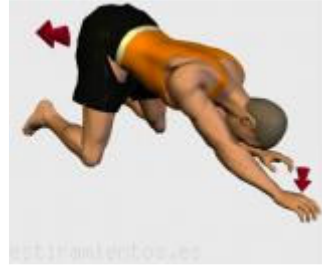
38 /77 20 segundos
ref28



39 /77 20 segundos cada pierna
ref29



40 /77 10 segundos cada pie
ref22



41/₇₇ 20 segundos cada pierna
ref13



42/₇₇ 10 segundos cada pierna
ref44



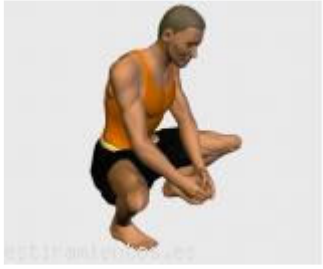
43/₇₇ 20 segundos
ref17



44/₇₇ 10 segundos cada brazo
ref19



45/₇₇ 10 segundos
ref70



46/₇₇ 5 segundos cada lado
ref71



47/₇₇ 20 segundos
ref20



48/₇₇ 20 segundos
ref24



49/₇₇ 30 segundos
ref27



50/₇₇ 30 segundos
ref6



51/₇₇ 30 segundos
ref7



52/₇₇ 3 veces 5 segundos cada una
ref8



53/₇₇ 2 veces 5 segundos
ref52



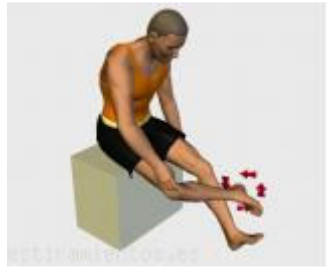
54/₇₇ 20 segundos
ref12



55/₇₇ 20 segundos
ref42



56/₇₇ 20 segundos cada pierna
ref40



57/₇₇ 15 segundos cada lado
ref32



58/₇₇ 15 segundos cada pierna
ref33



59/₇₇ 15 veces cada pie cada sentido
ref18



60/₇₇ 15 veces cada pie cada sentido
ref77



61/₇₇ 20 segundos cada pierna
ref14



62/₇₇ 20 segundos cada pierna
ref15



63/₇₇ 30 segundos
ref16



64/₇₇ 15 segundos cada lado
ref56





65/₇₇ 20 segundos cada pierna
ref25



66/₇₇ 20 segundos
ref26



67/₇₇ 25 segundos cada lado
ref37



68/₇₇ 10 segundos cada pierna
ref38



69/₇₇ 25 segundos cada lado
ref9



70/₇₇ 20 segundos cada pierna
ref10



71/₇₇ 10 segundos cada pierna
ref51



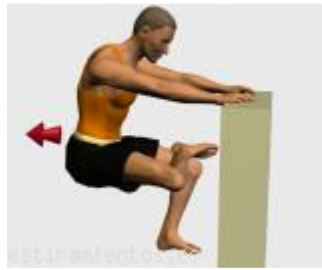
72/₇₇ 15 segundos cada pierna
ref69



73/₇₇ 10 segundos cada pierna
ref50



74/₇₇ 15 segundos cada pierna
ref58



75/₇₇ 15 segundos cada pierna
ref57



76/₇₇ 10 segundos
ref59



77/₇₇ 100 segundos
ref72

Tabla de estiramientos (guia de ejercicios) recomendados para [todos](#)

[English](#) | [Movil](#) | [Recomendar](#) | [Ayuda](#) | [Aviso](#) | [Contacto](#) | [Enlaces](#) | [Blog](#)