

# Estiramientos recomendados



**1**/<sub>72</sub> 10 segundos cada lado  
ref1



**2**/<sub>72</sub> 20 segundos  
ref23



**3**/<sub>72</sub> 5 segundos  
ref54



**4**/<sub>72</sub> 10 segundos cada lado  
ref60



**5**/<sub>72</sub> 10 segundos  
ref61



**6**/<sub>72</sub> 10 segundos  
ref62



**7**/<sub>72</sub> 10 segundos cada lado  
ref2



**8**/<sub>72</sub> 20 segundos  
ref3



**9**/<sub>72</sub> 2 veces 5 segundos cada una  
ref11



**10**/<sub>72</sub> 5 segundos  
ref64



**11**/<sub>72</sub> 10 segundos cada lado  
ref65



**12**/<sub>72</sub> 10 segundos cada lado  
ref66



**13**/<sub>72</sub> 10 segundos  
ref67



**14**/<sub>72</sub> 15 segundos cada brazo  
ref30



**15**/<sub>72</sub> 2 veces 5 segundos cada una  
ref39



**16**/<sub>72</sub> 10 veces hombros cada sentido  
ref68



17 /72 15 segundos  
ref41



18 /72 15 segundos  
cada brazo  
ref48



19 /72 10 segundos  
ref63



20 /72 15 segundos  
ref49



21 /72 10 segundos  
cada brazo  
ref53



22 /72 15 veces cada  
mano cada  
sentido  
ref43



23 /72 15 segundos  
cada brazo  
ref31



24 /72 15 segundos  
cada brazo  
ref55



25 /72 30 segundos  
cada pierna  
ref21



26 /72 30 segundos  
cada pierna  
ref34



27 /72 25 segundos  
cada pierna  
ref35



28 /72 30 segundos  
ref36



29 /72 10 segundos  
cada lado  
ref45



30 /72 15 segundos  
ref46



31 /72 15 segundos  
ref47



32 /72 30 segundos  
ref4



33 /72 20 segundos  
ref5



34 /72 20 segundos  
ref28



35 /72 20 segundos  
ref29



36 /72 10 segundos  
ref22



37 /72 20 segundos  
ref13



38 /72 10 segundos  
ref44



39 /72 20 segundos  
ref17



40 /72 10 segundos  
ref19



41 /72 10 segundos  
ref70



42 /72 5 segundos cada  
lado



43 /72 20 segundos  
ref20



44 /72 20 segundos  
ref24



45 /72 30 segundos  
ref27



46 /72 30 segundos  
ref6



47 /72 30 segundos  
ref7



48 /72 3 veces 5  
segundos cada  
una



49 /72 2 veces 5  
segundos  
ref52



50 /72 20 segundos  
ref12



51 /72 20 segundos  
ref42



52 /72 20 segundos  
ref40





53 /72 15 segundos  
ref32 cada lado



54 /72 15 segundos  
ref33 cada pierna



55 /72 15 veces cada  
ref18 pie cada sentido



56 /72 20 segundos  
ref14 cada pierna



57 /72 20 segundos  
ref15 cada pierna



58 /72 30 segundos  
ref16



59 /72 15 segundos  
ref56 cada lado



60 /72 20 segundos  
ref25 cada pierna



61 /72 20 segundos  
ref26



62 /72 25 segundos  
ref37 cada lado



63 /72 10 segundos  
ref38 cada pierna



64 /72 25 segundos  
ref9 cada lado



65 /72 20 segundos  
ref10 cada pierna



66 /72 10 segundos  
ref51 cada pierna



67 /72 15 segundos  
ref69 cada pierna



68 /72 10 segundos  
ref50 cada pierna



69 /72 15 segundos  
ref58 cada pierna

70 /72 15 segundos  
ref57 cada pierna

71 /72 10 segundos  
ref59

72 /72 100 segundos  
ref72

## Estiramientos recomendados: cuello



1 /5 10 segundos cada  
ref1 lado

2 /5 20 segundos  
ref23

3 /5 5 segundos  
ref54

4 /5 3 veces 5  
ref8 segundos cada  
una



5 /5 10 segundos  
ref59