

RECOMENDACIONES PARA ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

Prevenir los riesgos musculoesqueléticos es tarea de todos. Los estiramientos musculares, permiten una buena salud, aplícalos.



1 Dorsal ancho

2 Pectoral-Biceps
Deltóides anterior

3 Dorsal ancho
Triceps

4 Cadena anterior brazo



5 Piramidal

6 Aductores

7 Cadena posterior
(sentado)

8 Cuádriceps



9 Cadena posterior (pie)

10 Gemelo

Con la financiación:
AE-063/2015

Solicitantes:

Ejecutante:



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



ESP
Servicios
Públicos

Organización
Nacional de
Empresarios
Naturópatas

