

# DURANTE LA JORNADA LABORAL REALICE ESTOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



*Flexión de cuello  
hacia adelante*



*Flexión de cuello  
lateral*



*Estiramiento  
de hombro*



*Estiramiento  
de tríceps*



*Estiramiento  
de bíceps*



*Estiramiento  
de bíceps*



*Estiramiento  
de pectorales*



*Estiramiento  
de espalda*



*Estiramiento  
de aductores*

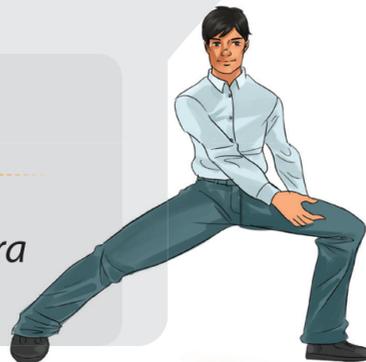


*Estiramiento  
de cuádriceps*



*Estiramiento  
de gemelos*

*Estiramiento de  
músculos de la cadera*



LO BUENO DEBE SER PARA TODOS

LLAMA AL **#533**

O AL 01-8000-111-170  
SIN COSTO

Y PREGUNTA POR NUESTROS PRODUCTOS.

