

SESION PAUSA 15 MINUTOS

DESCRIPCION	Movimientos lentos con amplitud hasta el limite de la articulación sin dolor	
OBJETIVOS	Aprender la técnica de realización de ejercicios básicos de estiramientos en el puesto de trabajo	
REPETICIONES	1	2 x 8 segundos cada lado
	2	2 x 8 segundos
	3	2 x 8 segundos cada lado
	4	2 x 10 segundos cada lado
	5	2 x 10 segundos cada lado
	6	2 x 8 segundos
	7	2 x 8 segundos cada lado
	8	2 x 8 segundos
UBICACION	Silla y entorno de la mesa del lugar de trabajo	
MATERIAL	No	
PERSONAL	Técnico deportivo Club UMA	

