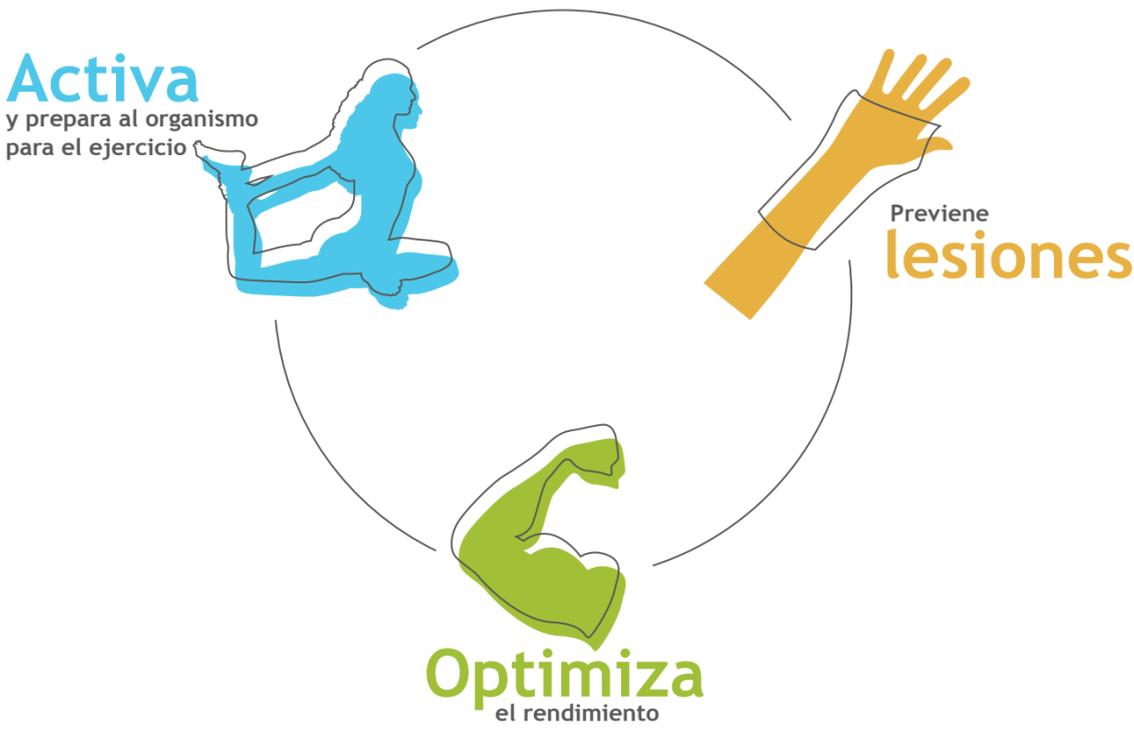


# TABLA DE CALENTAMIENTO ANTES DE HACER EJERCICIO

¡CALIENTA SIEMPRE ANTES DE HACER EJERCICIO!



## Movimientos y estiramientos de los músculos y articulaciones

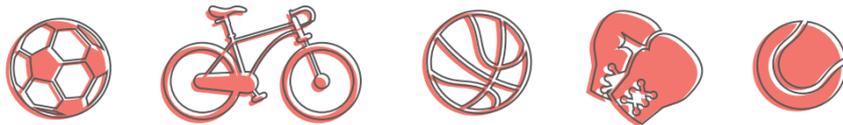


## Parte General



## Parte Específica

¡Cada deporte, su propio calentamiento! Consulta con un experto para adaptarlo al deporte que realizas.



## Y al finalizar...

¡No te olvides de estirar!

