

Juan Dan

(PROTRUSION DISCAL L5-S1-ESTENOSIS LEVE IZQ).

SI ALGUN EJERCICIO DUELE, NO SE HACE.

NO ES OBLIGATORIO HACER TODOS LOS EJERCICIOS CADA DIA, ELEGIR 4-5 POR DIA.

LOS PESOS, REPETICIONES, SERIES, TIEMPOS, ETC SON ORIENTATIVOS Y PUEDEN MODIFICARSE A TOLERANCIA INDIVIDUAL.