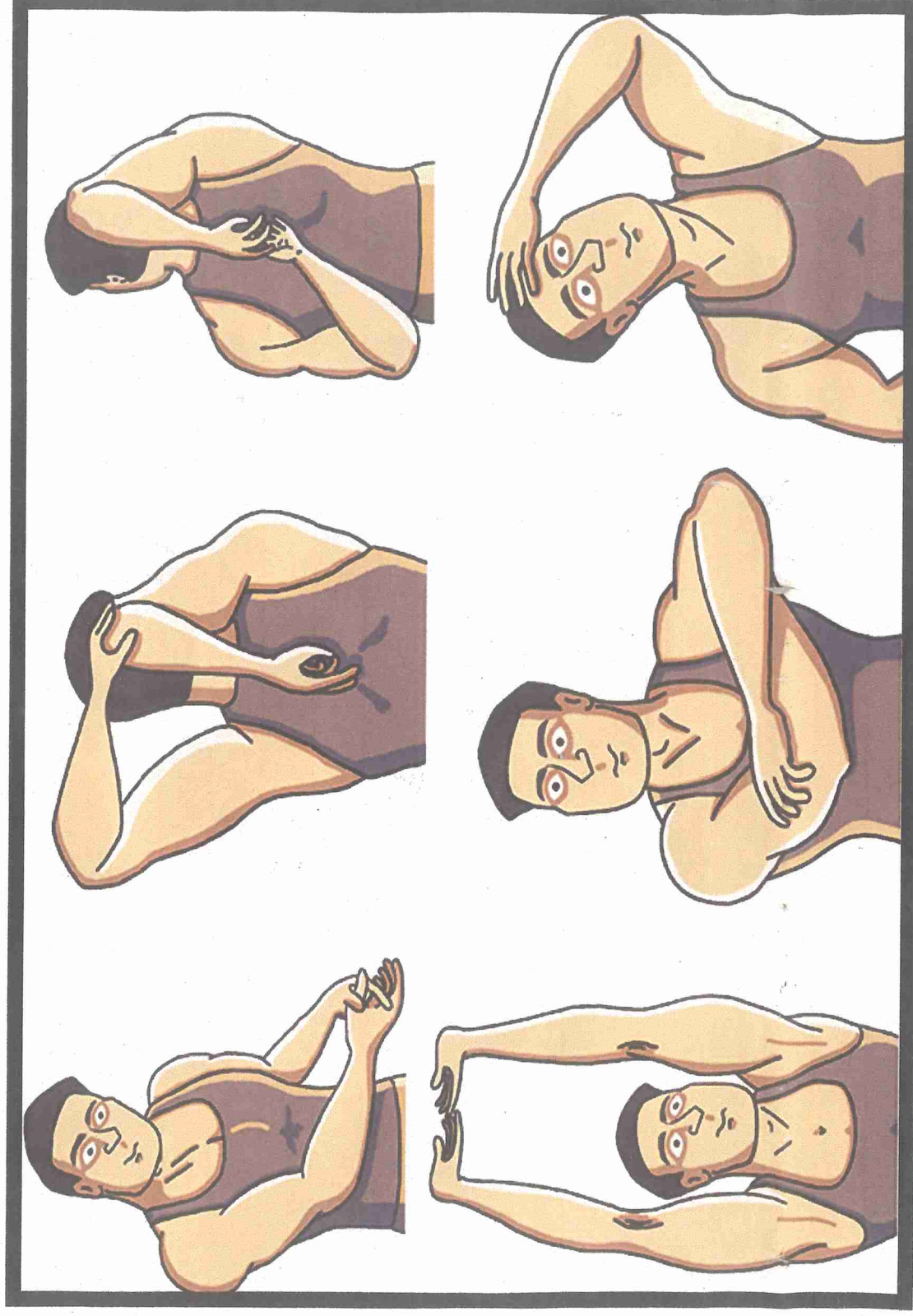


PAUSAS ACTIVAS PARA HOMBRO

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



**REALICE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA HOMBRO
EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS, MANTENGA
CADA ESTIRAMIENTO POR 15 SEGUNDOS, DESCANSA
Y REPITA DE 3 A 5 VECES CADA MOVIMIENTO.**