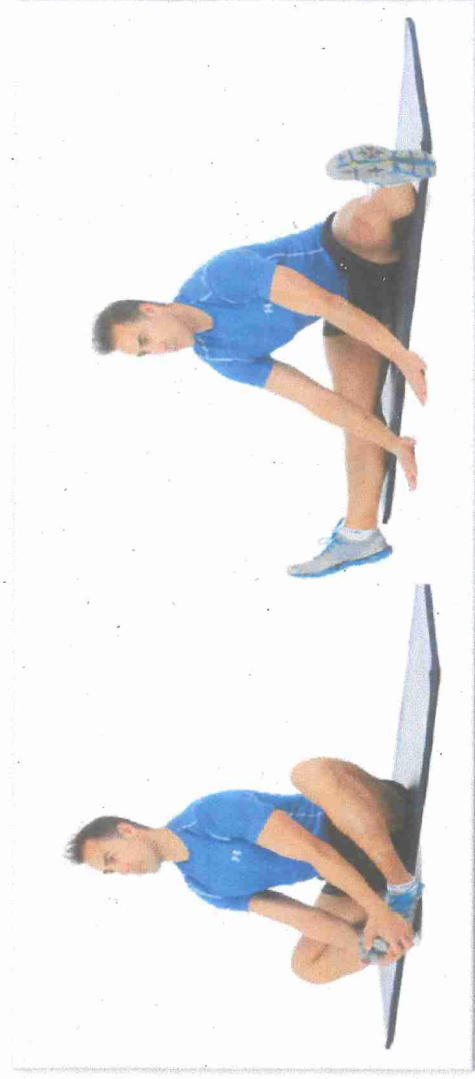
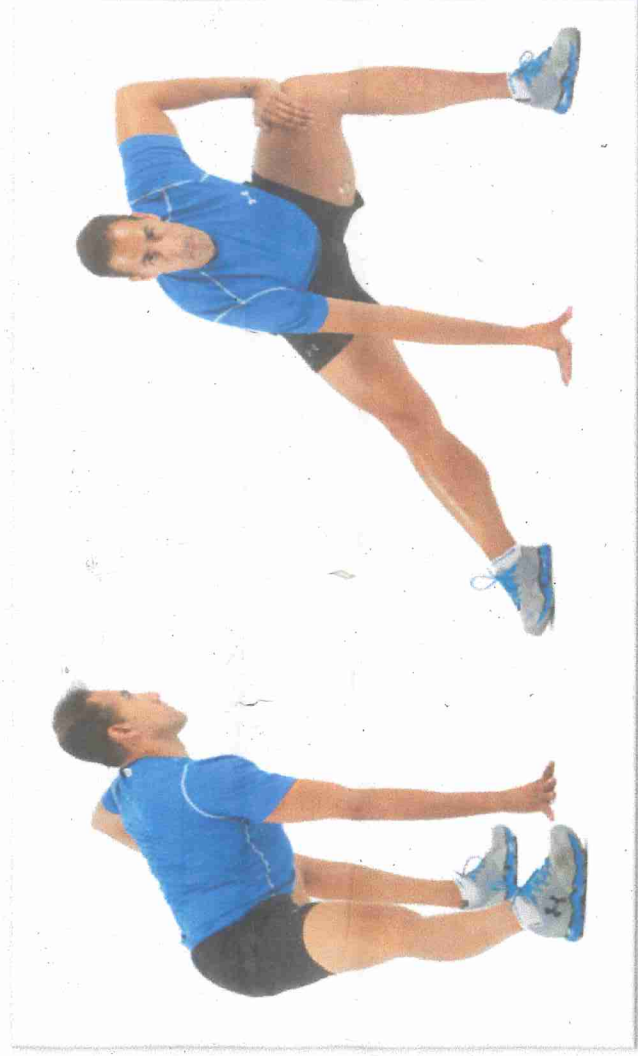
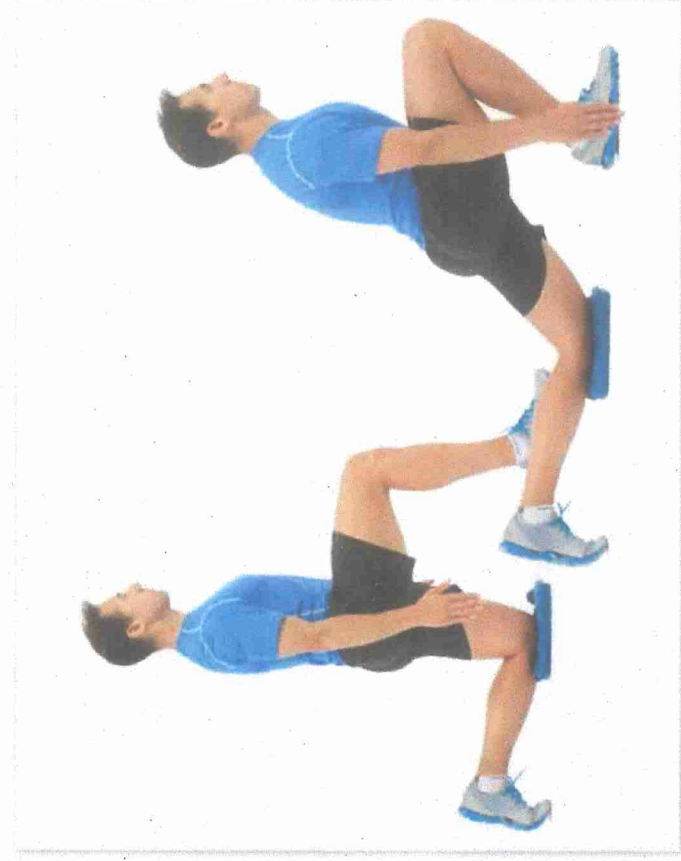
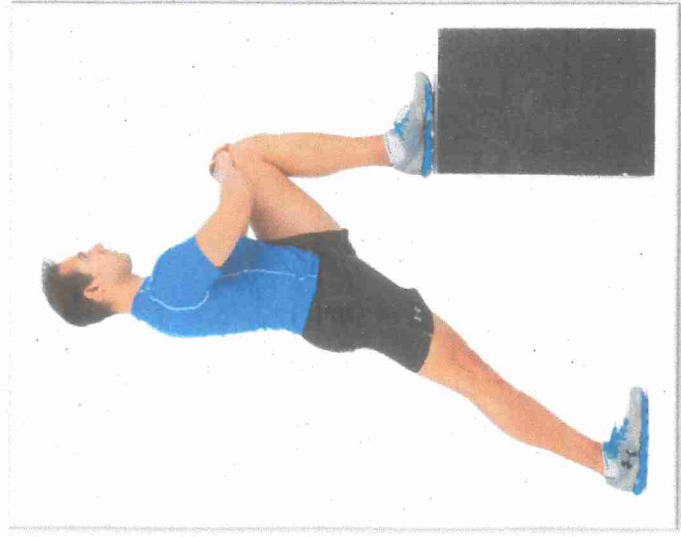


PAUSAS ACTIVAS PARA CADERA

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



**REALICE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA ESPALDA
CADA UNO MINIMO 3 VECES, MIENTRAS ESTIRA
CUENTE 20 SEGUNDOS, RELAJE EL CUERPO Y REPITA.
TRABAJE CON UN RESPIRACION LENTA Y SUEVE.**