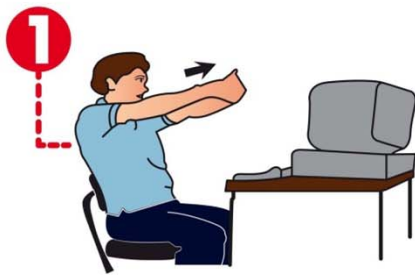


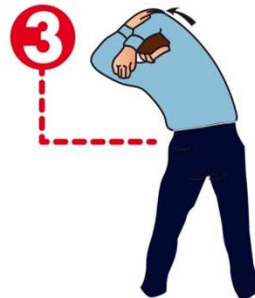
Pausa activa 5 minutos



10 a 20 segundos
2 veces



10 a 15
segundos



10 segundos
cada lado



10 a 20
segundos



3 a 5 segundos
3 veces



10 a 12 segundos
cada brazo



10 segundos



10 segundos



8 a 10 segundos
cada lado



8 a 10 segundos
cada lado



10 a 15 segundos
2 veces



Sacude las manos
8 a 10 segundos