

Combati el sedentarismo ▶ PONETE EN MOVIMIENTO



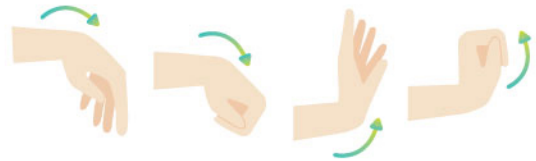
▶ EJERCICIOS

1



Rotación de hombros hacia atrás y adelante.

2



Rotación de muñecas hacia adentro y hacia afuera.

3



Apertura de manos y dedos con los brazos extendidos hacia adelante.

4



Giro del tronco de la columna de derecha a izquierda.

5



Rotación articular de tobillos en círculos.

6



Estiramiento de abdomen extendiendo brazos hacia arriba y hacia los lados.