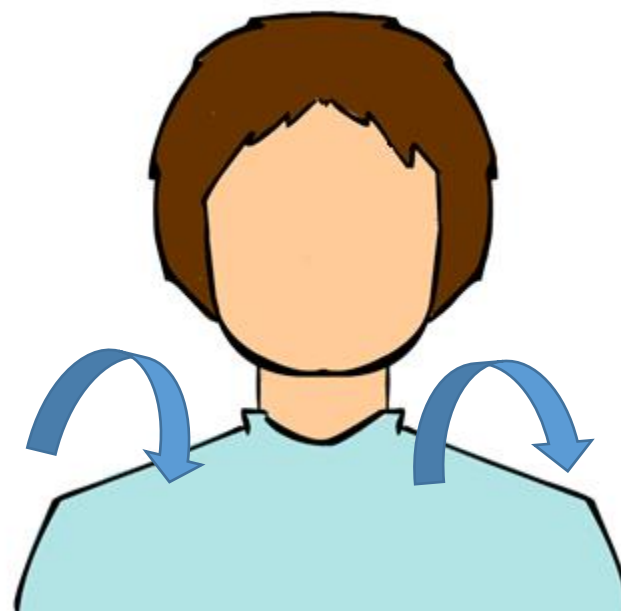




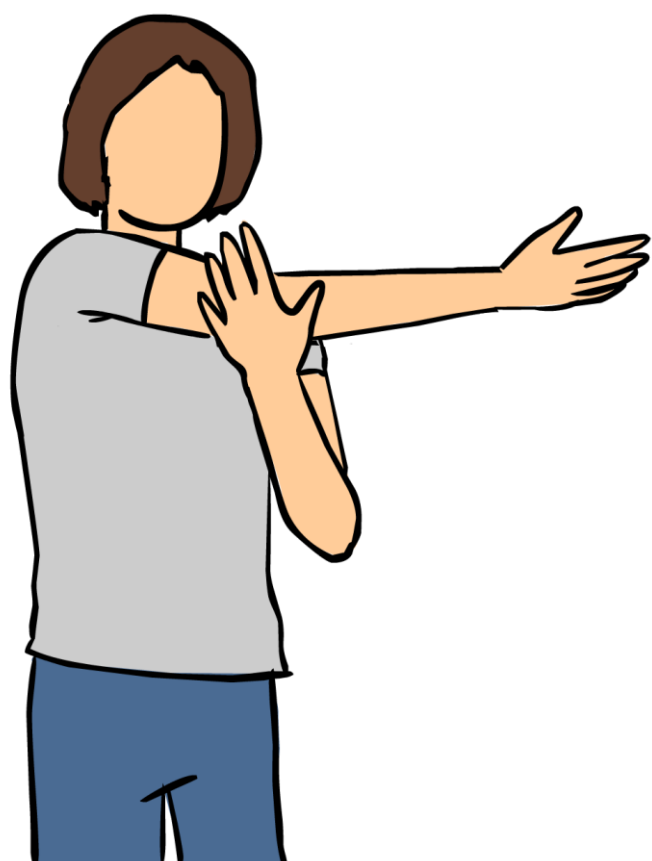
## Cuando estés cansado o sientas molestias

### Sigue estas pautas:

- ✓ Realiza el estiramiento progresivamente hasta percibir una tensión suave.
- ✓ Mantén el estiramiento 5 segundos y vuelve a la posición inicial.
- ✓ Repite cada estiramiento de 3 a 5 veces.



**1. Realiza pequeños movimientos circulares con los hombros hacia adelante y hacia atrás**



**2. Lleva el brazo hasta el lado opuesto presionando ligeramente el codo hacia el pecho.**



**3. Dirige el codo hacia arriba y con la mano opuesta llévalo suavemente por detrás de la cabeza**



**4. Mueve lentamente las muñecas en flexión y extensión**