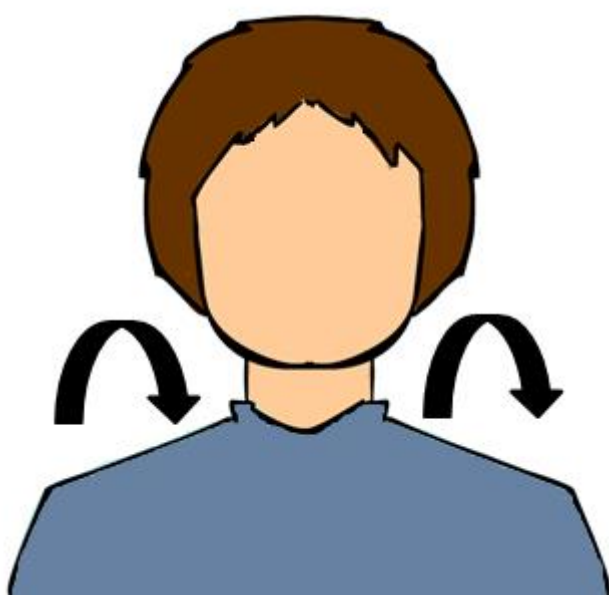


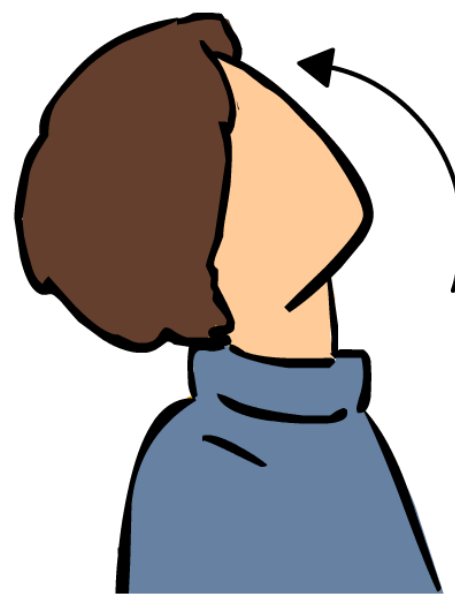


## Cuando estés cansado o sientas molestias

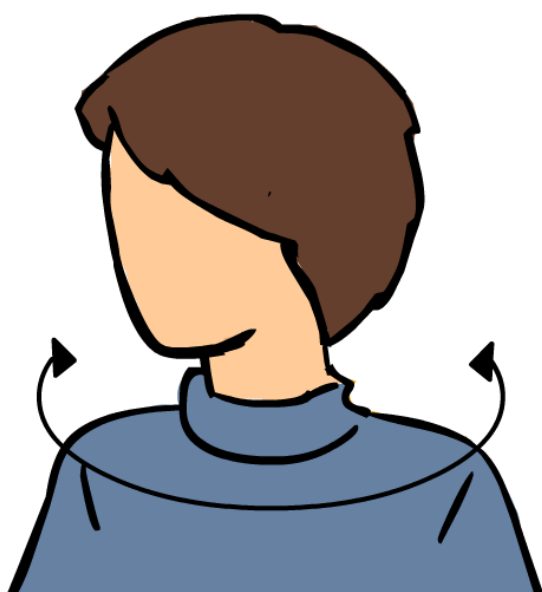
1. Rota los hombros hacia delante y hacia atrás



2. Inclina la cabeza hacia delante y hacia atrás



3. Gira la cabeza en ambos sentidos



4. Inclina lateralmente la cabeza hacia ambos lados

