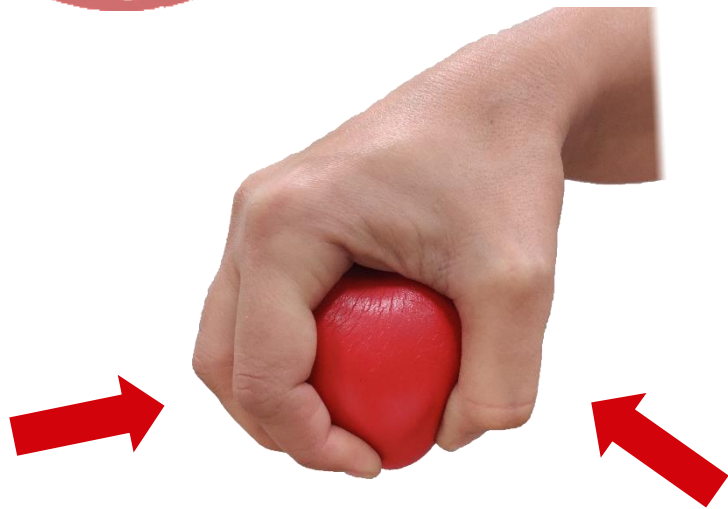




## Al inicio de tu jornada realiza los siguientes ejercicios...



Aprieta una pelota de goma varias veces con ambas manos.

Con el codo estirado, tira de los dedos hacia atrás con la otra mano hasta notar tensión y mantén esa posición 5 segundos.  
Repite el ejercicio 5 veces.



Realiza lo mismo con cada dedo manteniendo la tensión 5 segundos

Con el codo estirado, flexiona la muñeca con la otra mano hasta notar tensión y mantén esa posición 5 segundos.  
Repite el ejercicio 5 veces.



Entrecruza los dedos y estira los brazos por encima de la cabeza. Mantén esta posición 5 segundos.  
Repite el ejercicio 5 veces.