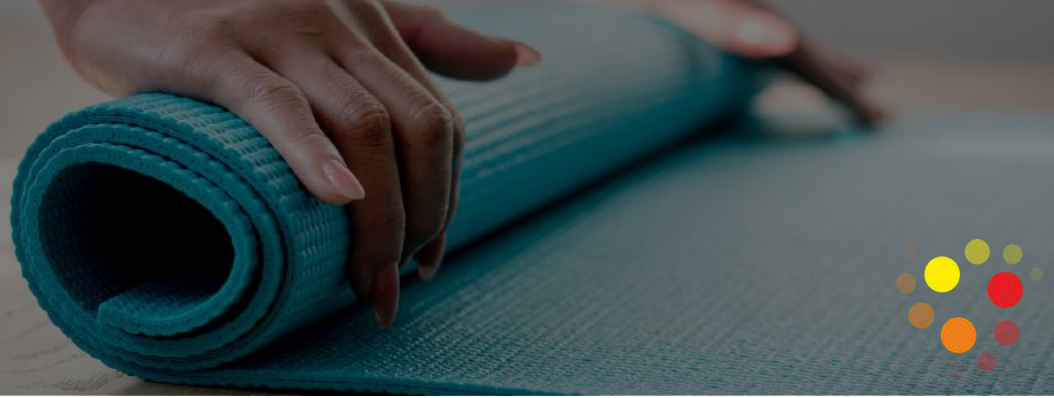


Clic **aquí** para ver el vídeo de la rutina de movilidad



Ejercicio #1

Coloca la palma de tu mano en el cuello e inclina tu cuerpo.

5 repeticiones de cada lado.

Ejercicio #2

Junta tus manos y extiende los brazos hacia adelante.

15 segundos.

Ejercicio #3

Ahora coloca ambas manos sobre tu cuello y lleva tus codos hacia atrás.

15 segundos.

Ejercicio #4

Brazos aproximadamente 90° y extiéndelos hacia arriba.

5 repeticiones.

Ejercicio #5

Mantén la posición de brazos extendidos hacia arriba.

15 segundos.



Únete a mi Comunidad Wellness.

Solo tienes que completar el siguiente formulario para poder recibir contenido gratis sobre:

Entrenamiento
Alimentación
Hábitos saludables



FORMULARIO

