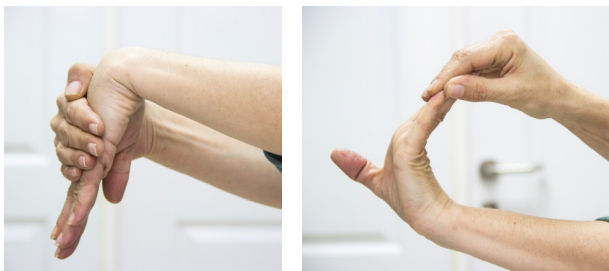


COMBATE LA FATIGA POSTURAL PIERNAS Y BRAZOS

LOGO



Con los antebrazos estirados y ayudándonos de la otra mano flexionar hacia arriba y hacia abajo la mano alternativamente



Abrir la mano y separar los dedos haciendo fuerza



Con los antebrazos estirados y los dedos en pinza, hacer rotación de las muñecas como si estuviésemos pintando círculos



Inclínese de forma que toque sus pies. Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y vuelva lentamente a la posición normal



Apretar los puños lentamente. Relajar el puño y abrir la mano de nuevo



Estire la pierna derecha y haga pequeños círculos con su tobillo, después cambie de pierna

