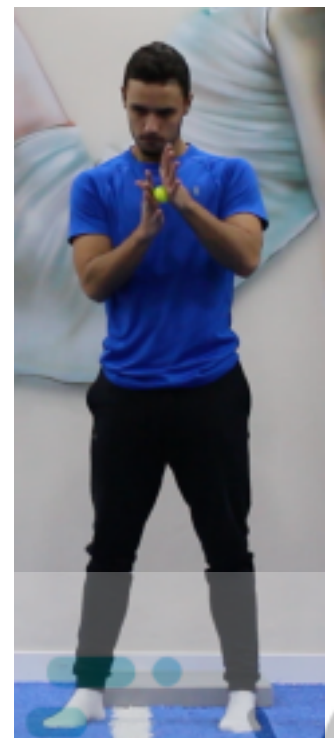
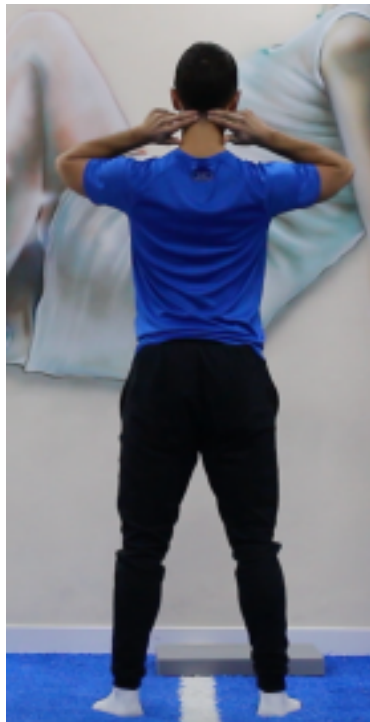
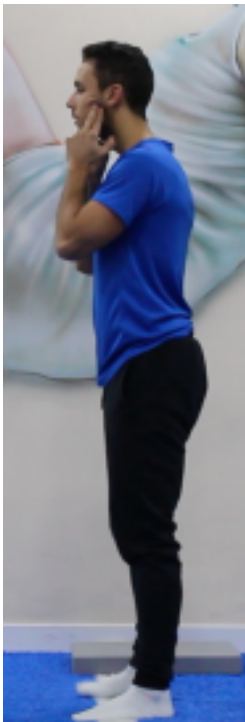
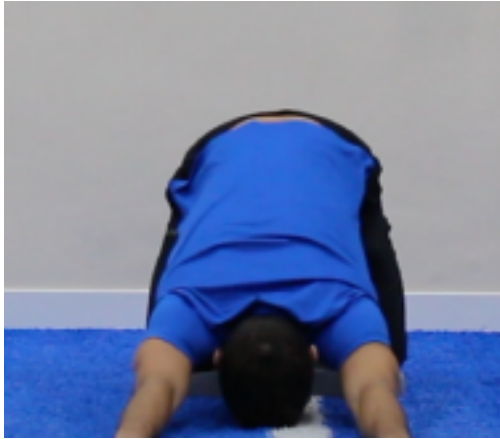


## ESTIRAMIENTOS Y LIBERACIÓN



**DURACIÓN DE CADA EJERCICIO  
DE 15 A 30 SEGUNDOS POR  
POSICIÓN  
MÍNIMO 3 VECES POR SEMANA**