

Levante la  
sus dos talones

Regrese a su  
posición  
inicial

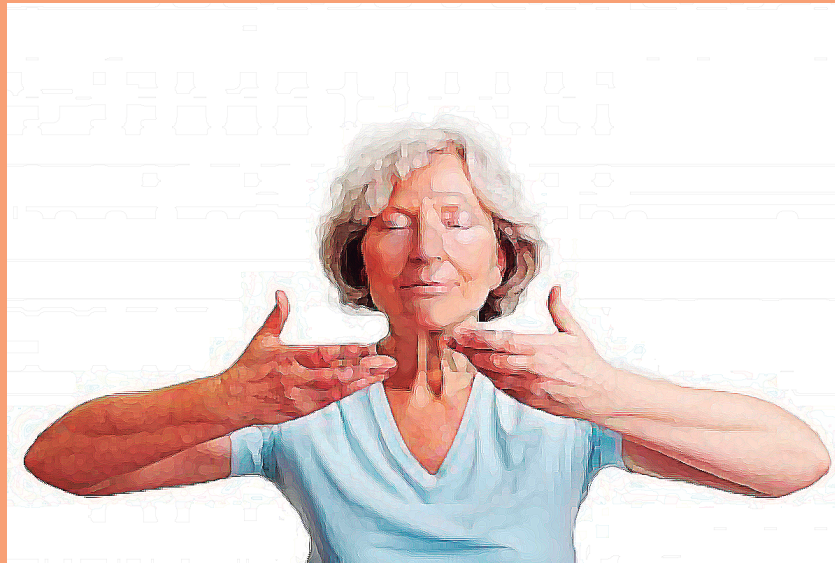


Repita el  
patrón  
10 veces.



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca



Levante sus talones y realice círculos hacia la derecha, apoyándose en las puntas de los pies



Levante sus talones y realice círculos hacia la izquierda apoyándose en las puntas de los pies



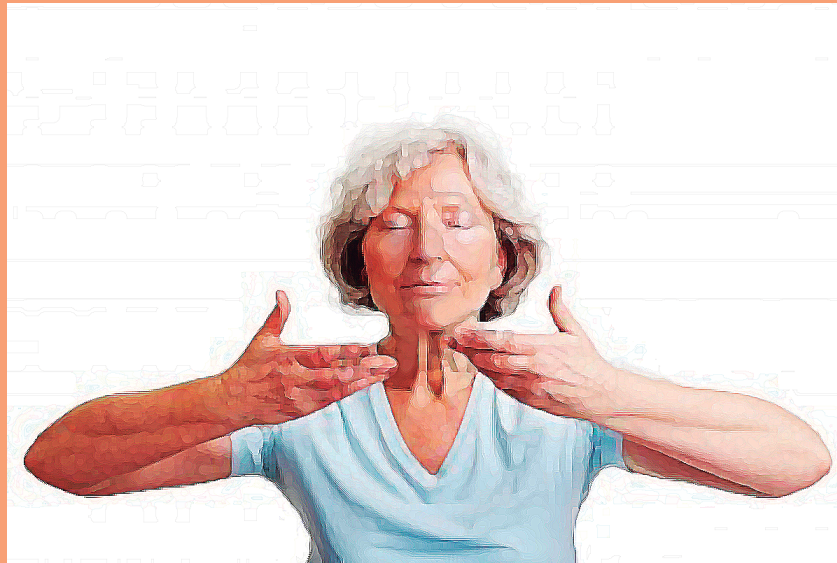
Regrese a su posición inicial

Repita el patrón 10 veces.



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca



Levante la  
punta de los pies  
sin despegar el  
talón



Regrese a su  
posición  
inicial

Repita el  
patrón  
10 veces.



Extienda sus  
brazos y haga  
puño sus  
manos

Lleve hacia  
arriba y hacia  
abajo sus  
muñecas



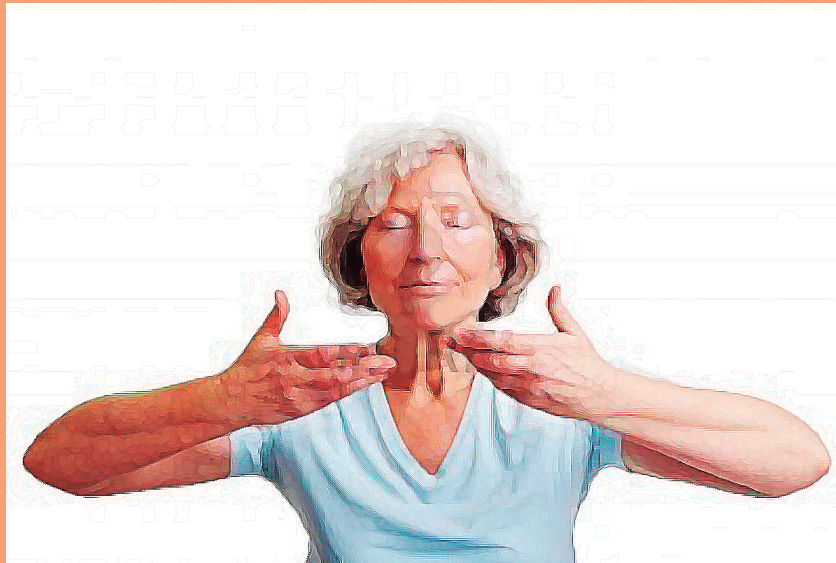
Regrese a su  
posición  
inicial

Repita el  
patrón  
10 veces.



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca



Extienda sus  
brazos y haga  
puño sus  
manos

Lleve hacia  
afuera y hacia  
adentro sus  
muñecas

Regrese a su  
posición  
inicial

Repita el  
patrón  
10 veces.



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca



Consiga  
objeto que sea  
blanco y  
presionarlo

Luego abra  
sus manos

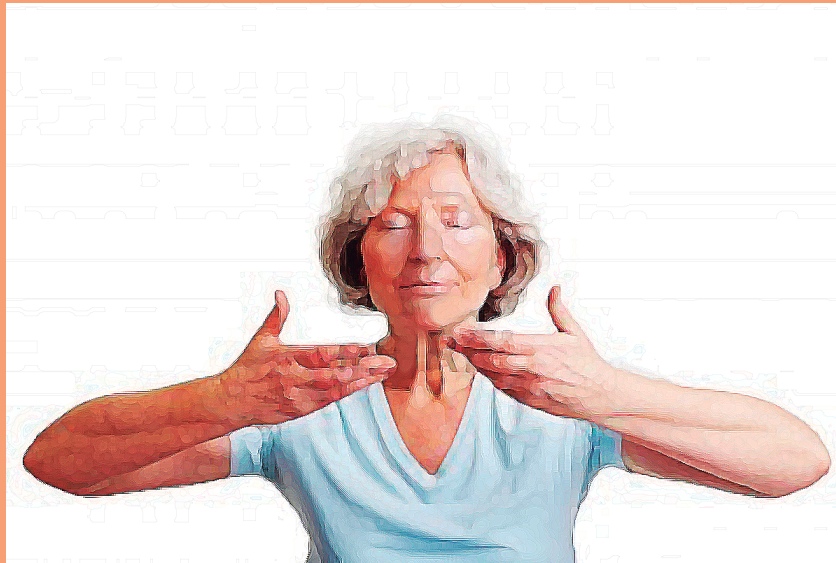
Regrese a su  
posición  
inicial

Repita el  
patrón  
10 veces.



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca



De pie, con los brazos apoyados en el respaldo de la silla y los pies separados



Doble su rodilla izquierda

Regrese a su posición inicial

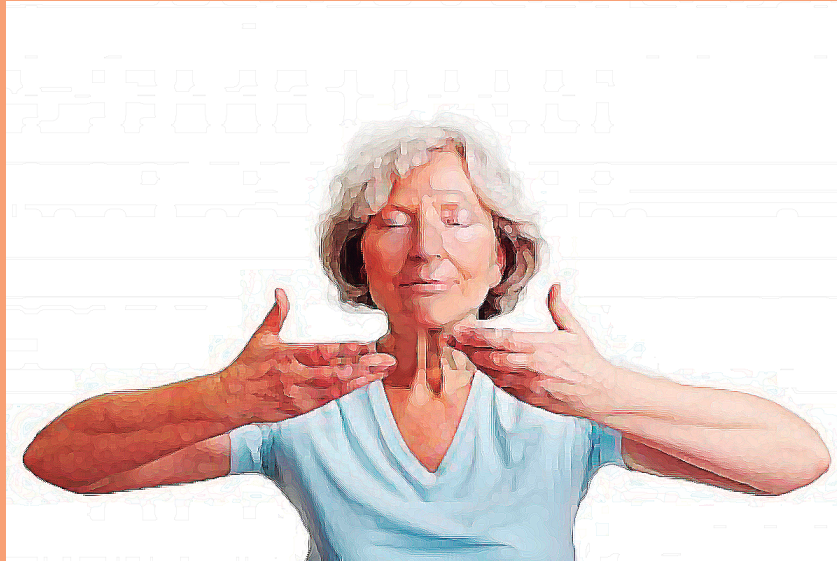
Repita el patrón 10 veces.

Luego doble su rodilla derecha



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca





Abra su  
pierna izquierda  
hacia un lado

Luego abra su  
pierna derecha  
hacia un lado



De  
pie, con los  
brazos apoyados  
en el espaldar de la  
silla y los pies  
separados



Regrese a su  
posición  
inicial

Repita el  
patrón  
10 veces.



Regrese a su posición inicial

Repita el patrón 10 veces.



Doble sus piernas

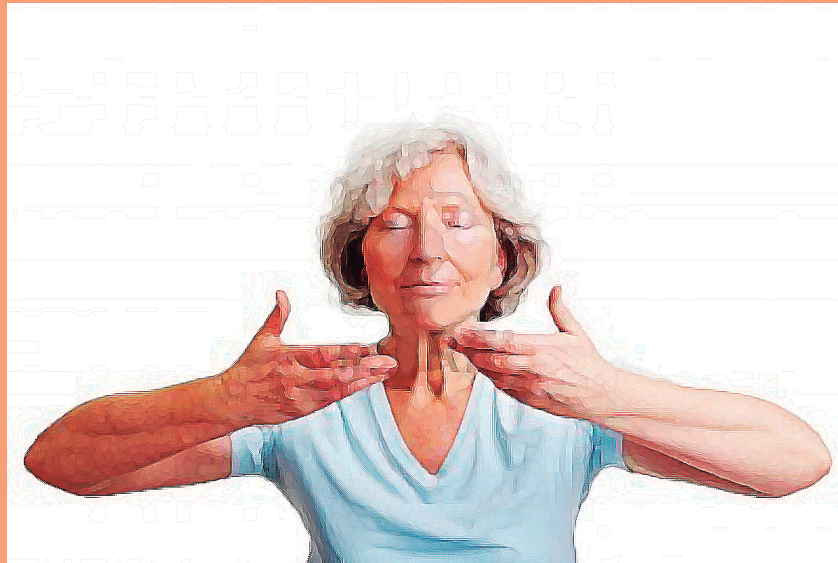


De pie, con los brazos apoyados en el espaldar de la silla y los pies separados



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca



De pie, con los brazos apoyados en el espaldar de la silla y los pies separados



Levante sus talones

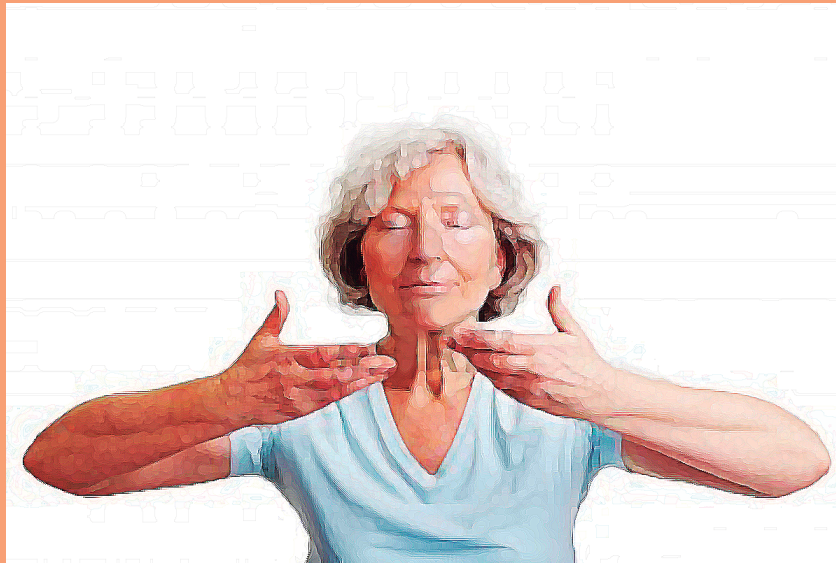
Regrese a su posición inicial

Repita el patrón 10 veces.



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca



De pie, con los brazos hacia adelante .

Levante su brazo derecho

Levante su brazo izquierdo

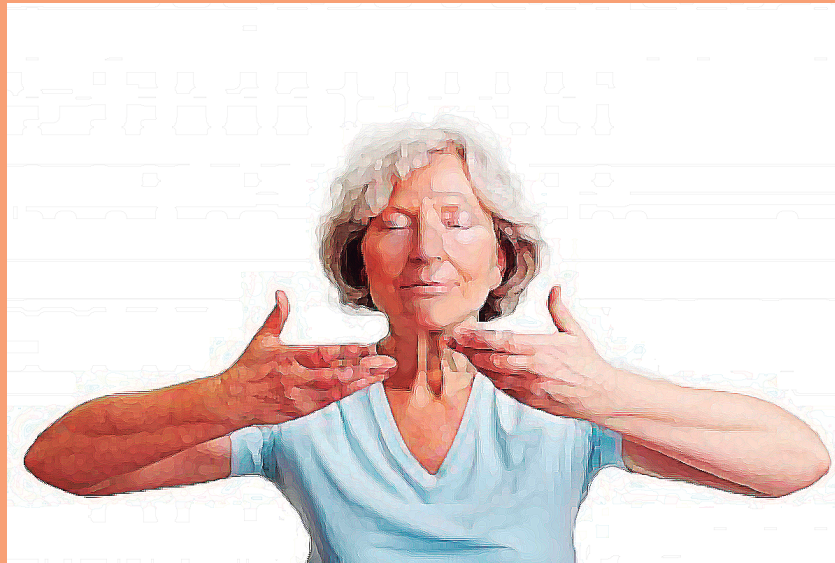
Regrese a su posición inicial

Repita el patrón 10 veces.



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca



# Respiración

Respire normalmente, inhala por la nariz y exhale por la boca

