

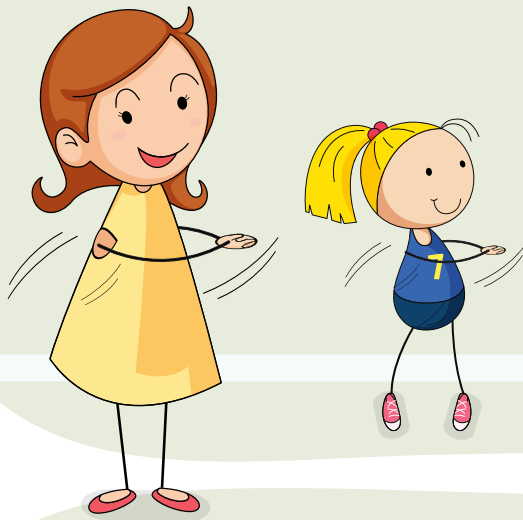


Mover los brazos en círculo

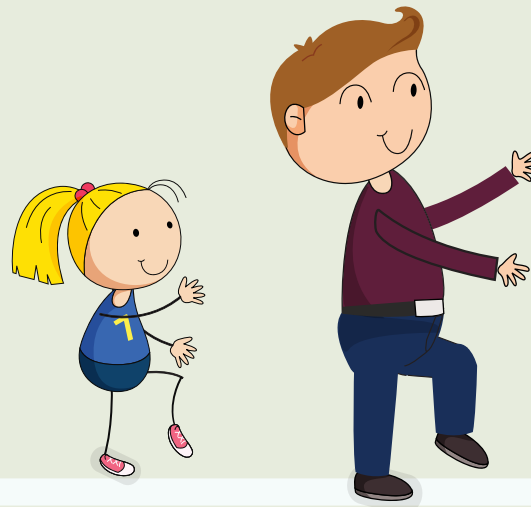
Flexionar el tronco hacia abajo



Flexionar las rodillas



Girar el tronco



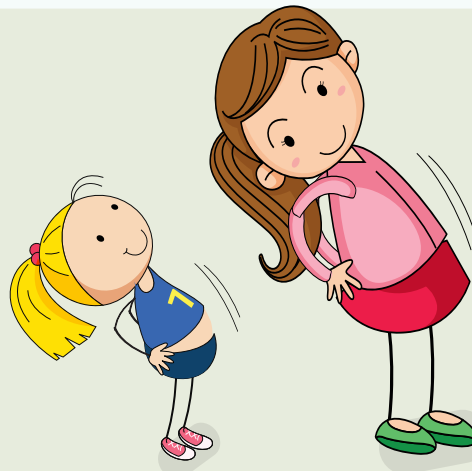
Alternar movimiento de brazos y elevación de rodillas



Trotar en tu lugar



Flexionar la pierna, sosteniendo el pie



Flexionar el tronco hacia atrás



Flexionar hacia el frente



Estirar los brazos