



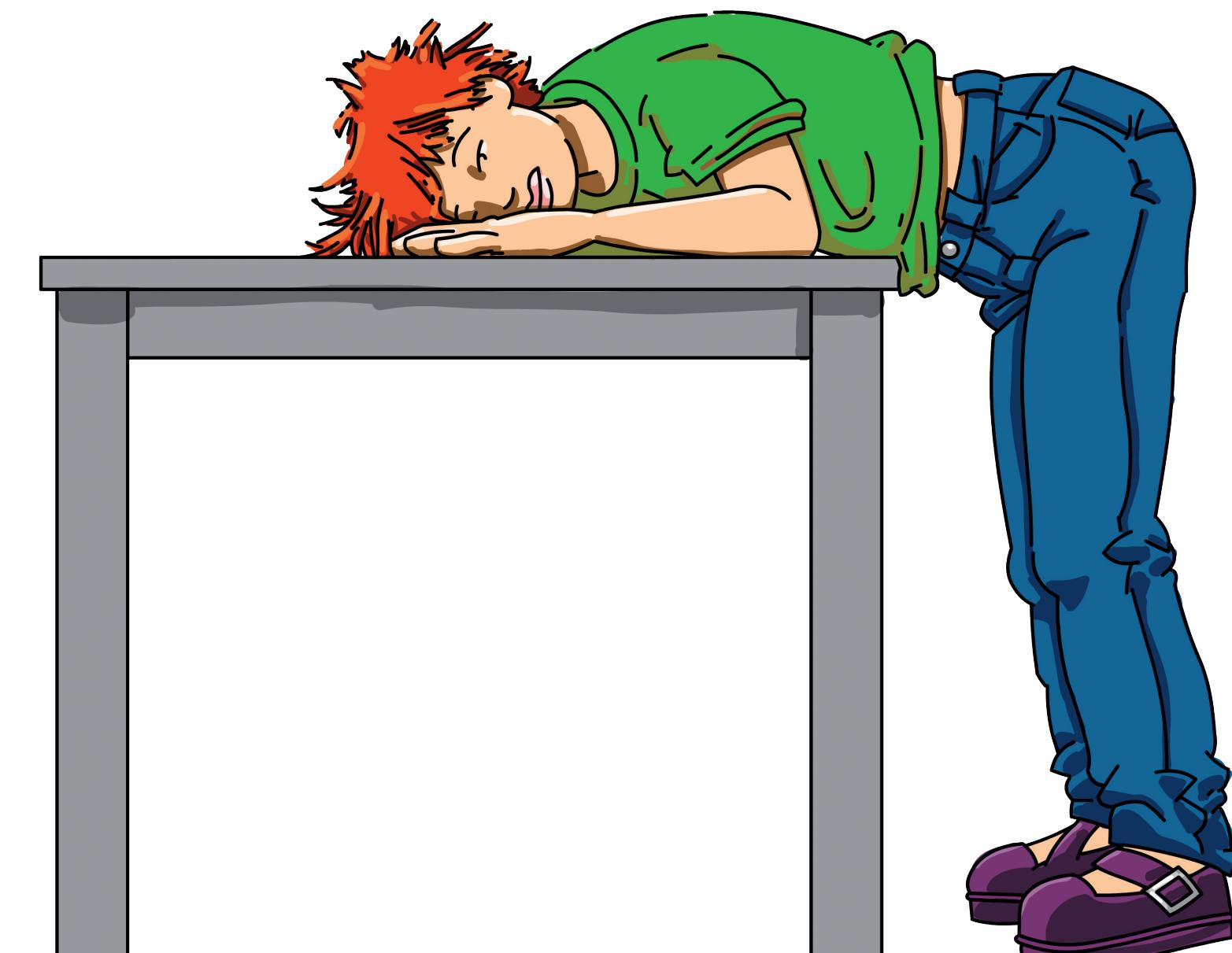
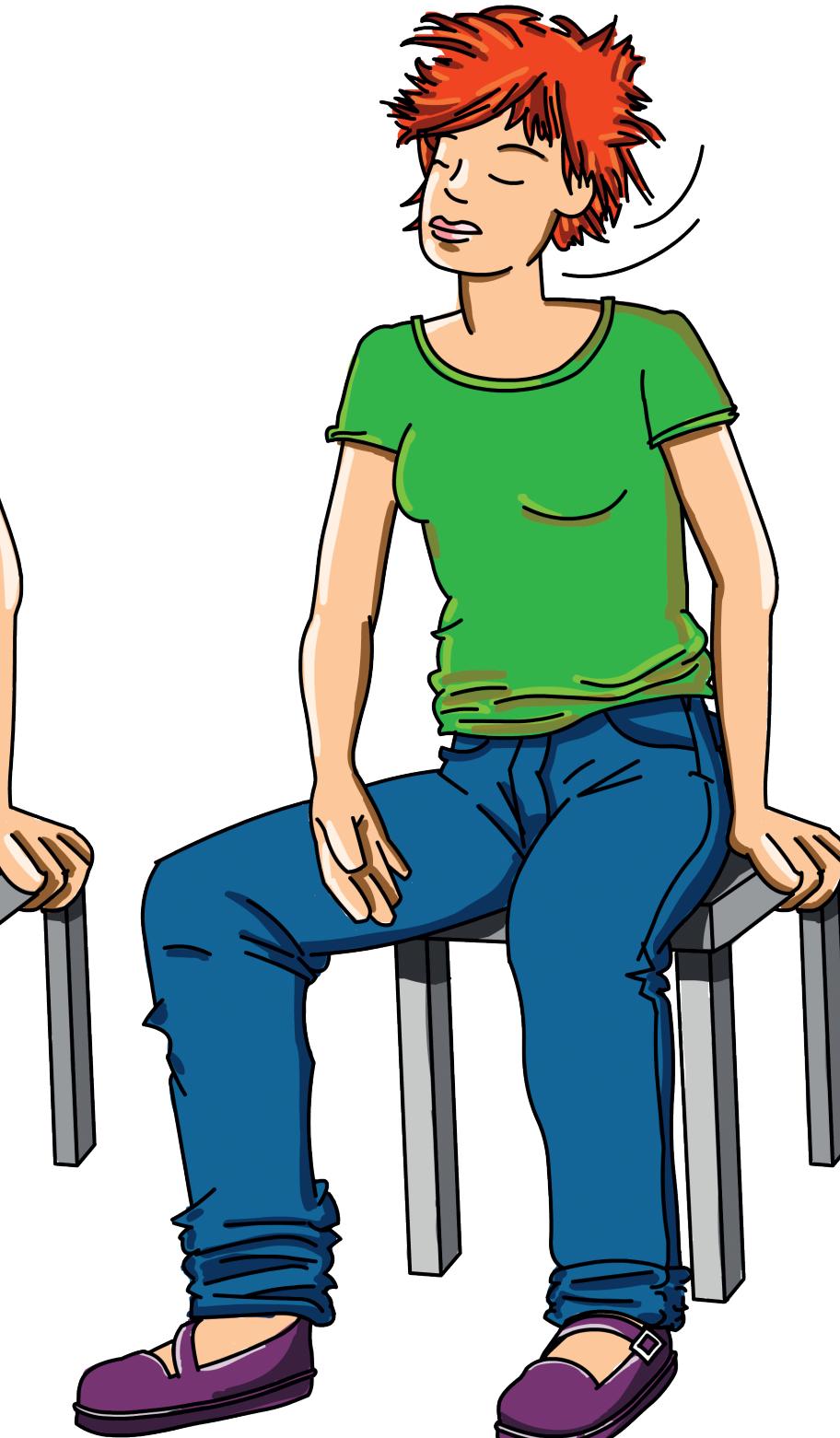
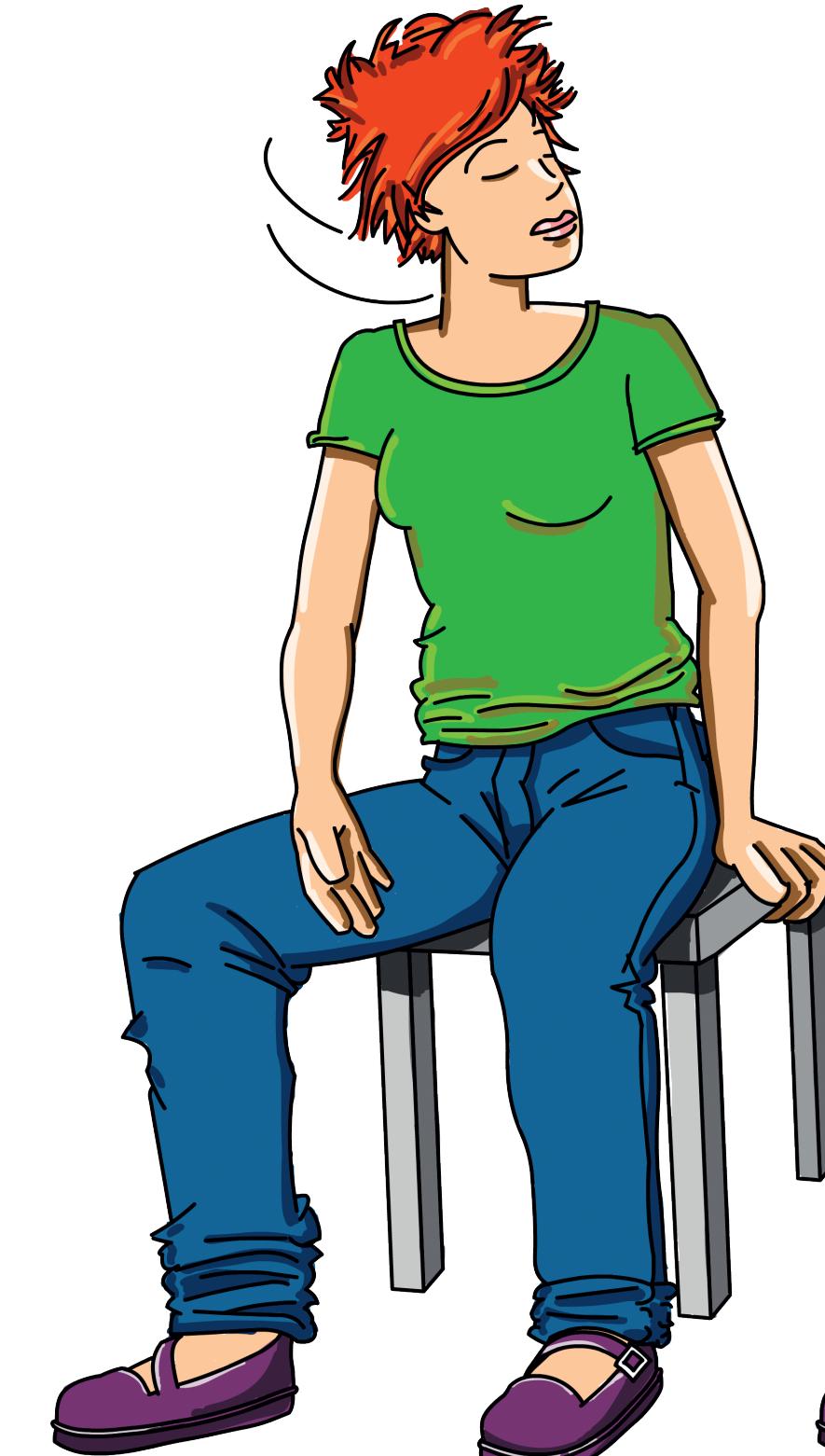
# EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Ponte en cuclillas y, lentamente,  
acerca la cabeza lo más posible  
a las rodillas.



Síntate en una silla, separa  
las piernas, cruza los brazos  
y flexiona el cuerpo hacia abajo.



Apoya el cuerpo  
sobre la mesa  
y relaja los hombros.



Pon tus manos  
en los hombros  
y flexiona los brazos  
hasta que se junten  
los codos.