

10 a 20 segundos
2 veces



10 a 15 segundos



10 segundos
cada lado



10 a 20 segundos



3 a 5 segundos
3 veces



10 a 12 segundos
Cada brazo



10 segundos



10 segundos



8 a 10 segundos
cada lado



8 a 10 segundos
cada lado



10 a 15 segundos
2 veces



Sacuda las manos
8 a 10 segundos



10 segundos cada lado



20 segundos



20 segundos



3 veces 5 segundos



15 segundos cada brazo



10 veces hombros cada sentido



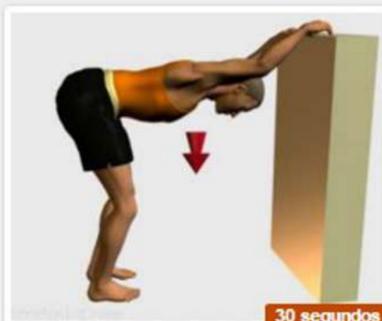
15 segundos cada brazo



15 segundos



30 segundos cada pierna



30 segundos



15 segundos



20 segundos



20 segundos cada pierna



15 segundos cada pierna



15 segundos cada pierna