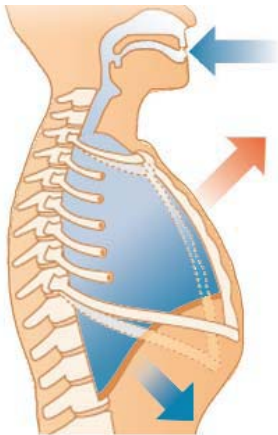
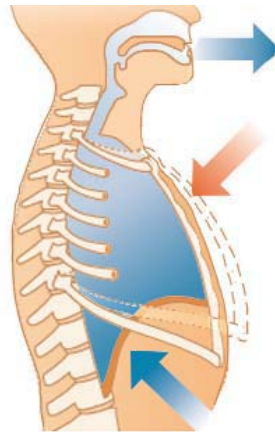


### Practico la respiración abdominal



Inspiración abdominal



Expiración abdominal

### Practico ejercicios de fuerza y flexibilidad

Hacer mínimo 8 veces cada ejercicio, despacio

