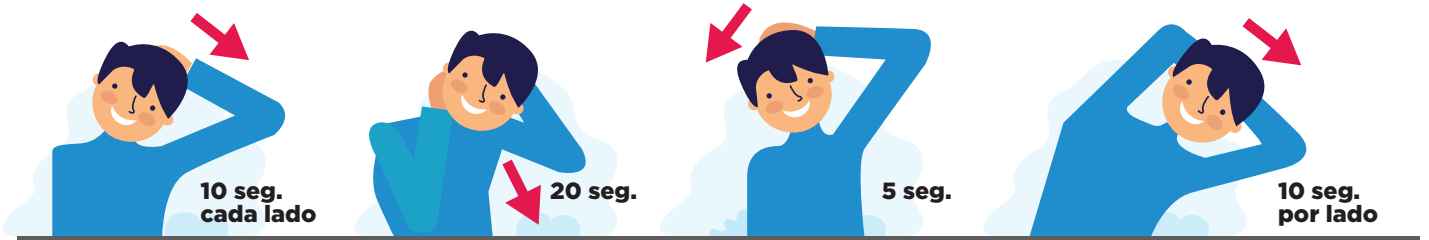
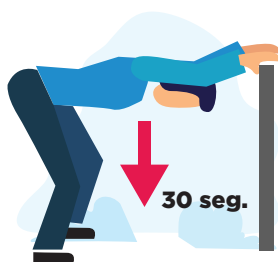


# PAUSAS ACTIVAS



15 veces  
en cada mano  
en cad sentido



10 seg. por  
cada lado



15 seg.

