**CONSEJOS Y RECOMENDACIONES PARA LA CORRECTA REALIZACIÓN DEL EJERCICIO**

1. **Realice el ejercicio SIN DOLOR**
2. **ESPACIO ADECUADO SIN OBSTÁCULOS**
3. **BUEN CALZADO y ROPA CÓMODA**
4. **RESPIRE CON NORMALIDAD**
5. **HABLE CON SU MÉDICO SI NO ESTÁ SEGURO SI PUEDE REALIZAR ALGÚN EJERCICIO**