

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**