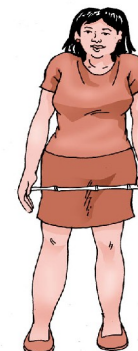
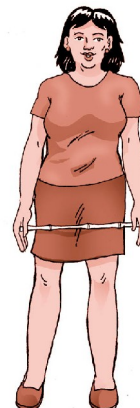
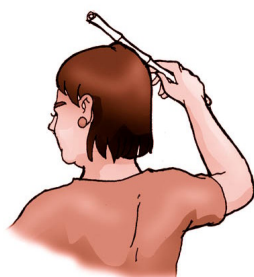
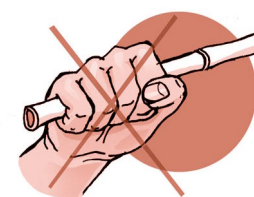


RUTINA DE MASAJE DE PERCUSIÓN CON PALITO DE BAMBÚ

Muy efectivo para músculos adoloridos, tensos y fatigados.

1. Sostenga el palito de bambú suavemente.
2. Respire profundamente durante el masaje de percusión.
3. Masaje de percusión suave, con ritmo, evitando las cervicales y otros huesos, cuello, hombros, brazos, espalda y piernas.
4. Presione su cuello contra el palito, a la altura de sus hombros
5. De pie estírese y gire su tronco



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.