CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

- Realizar una inhalación por 4 segundos.
- Realizar una exhalación por 4 segundos.
- Repetir 4 veces.

MOVILIDAD

- Controlar la respiración en cada movimiento (4 segundos).
- Buscar el máximo de rangos en los movimientos.
- Evitar la flexión de rodillas.
- Realizar 8 veces.