



TEJIENDO AMIGURUMIS



Teje Tip #5:

TEMA: Ejercicios para relajar Espalda, manos y cuello.

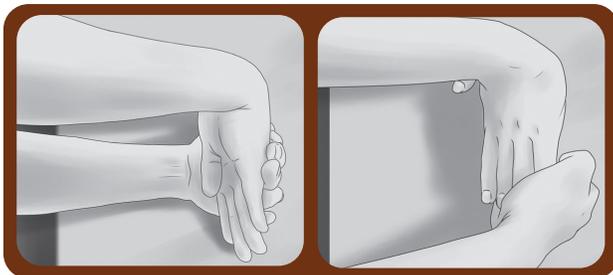


Fire Dragon
creations

Teje Tip#5: Ejercicios para relajar Espalda, Manos y Cuello.

Les recomendamos realizar estos ejercicios cada vez que inicien o terminen su practica de tejido.

MANOS

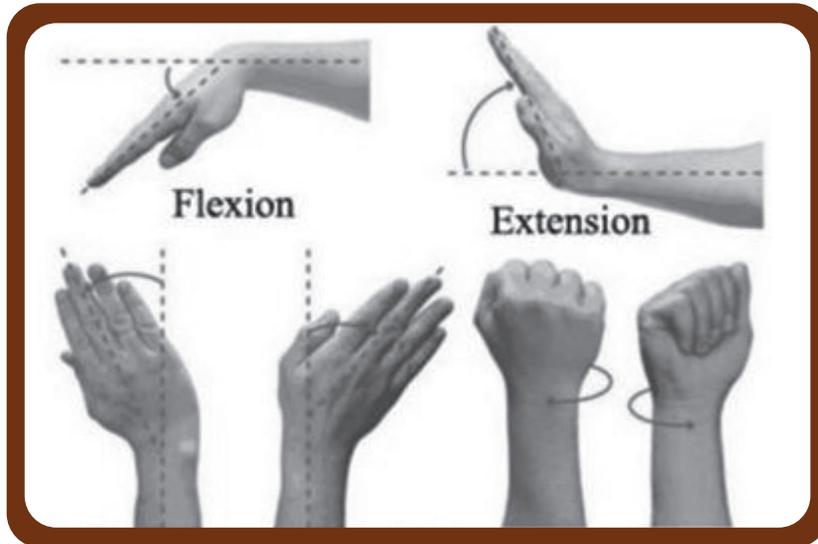


MANOS

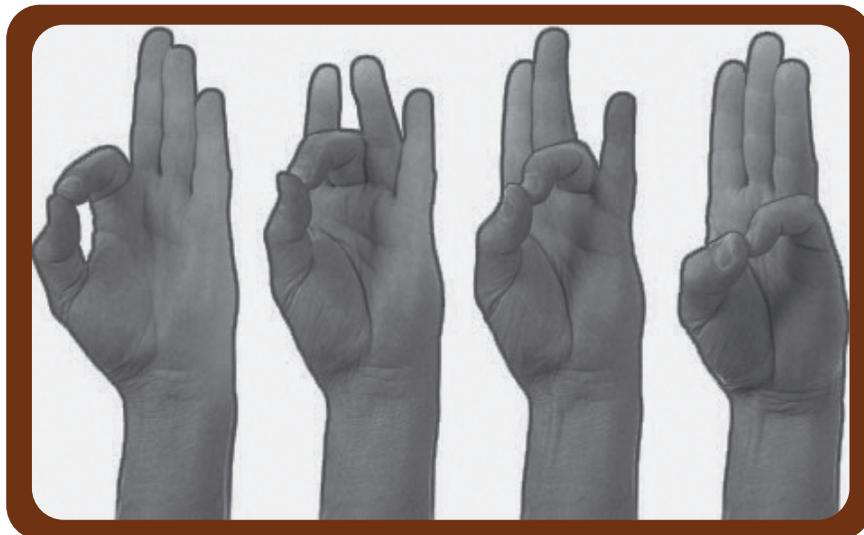


Teje Tip#5: Ejercicios para relajar Espalda, Manos y Cuello.

MANOS



MANOS

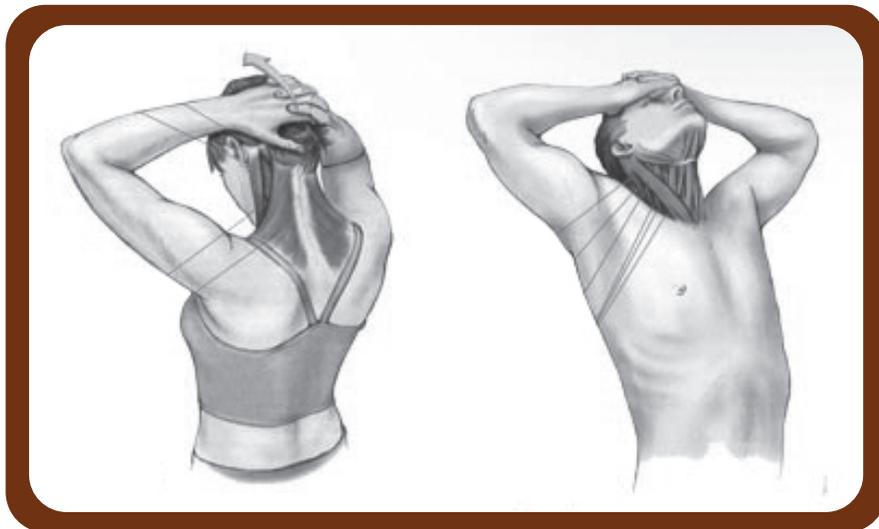


Teje Tip#5: Ejercicios para relajar Espalda, Manos y Cuello.

MANOS. Nos ayudamos de una pelota flexible.

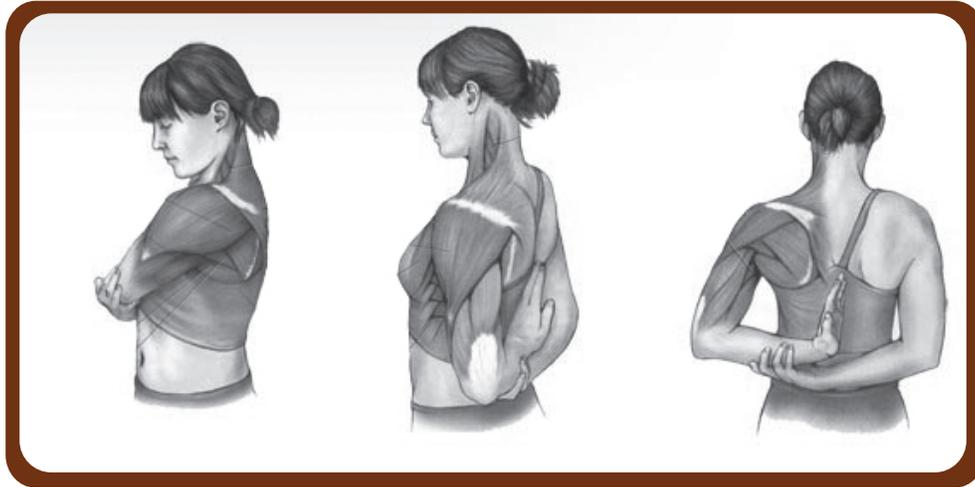


CUELLO



Teje Tip#5: Ejercicios para relajar Espalda, Manos y Cuello.

BRAZOS ESPALDA



BRAZOS ESPALDA

