



# TEJIENDO AMIGURUMIS

Teje Tip #5:

TEMA: Ejercicios para relajar Espalda, manos y cuello.

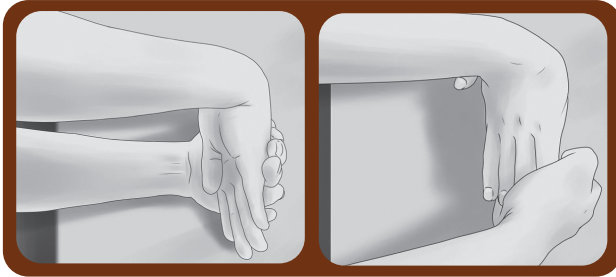


Fire Dragon  
creations

## 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

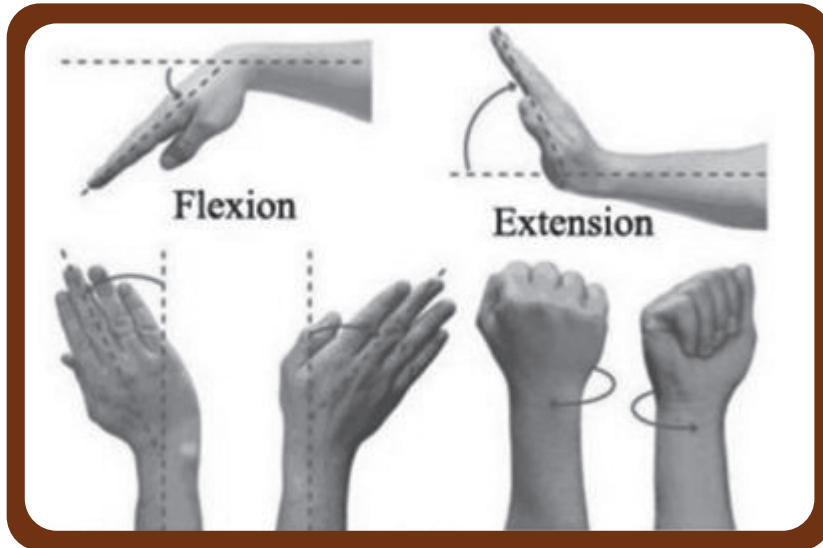


### MANOS

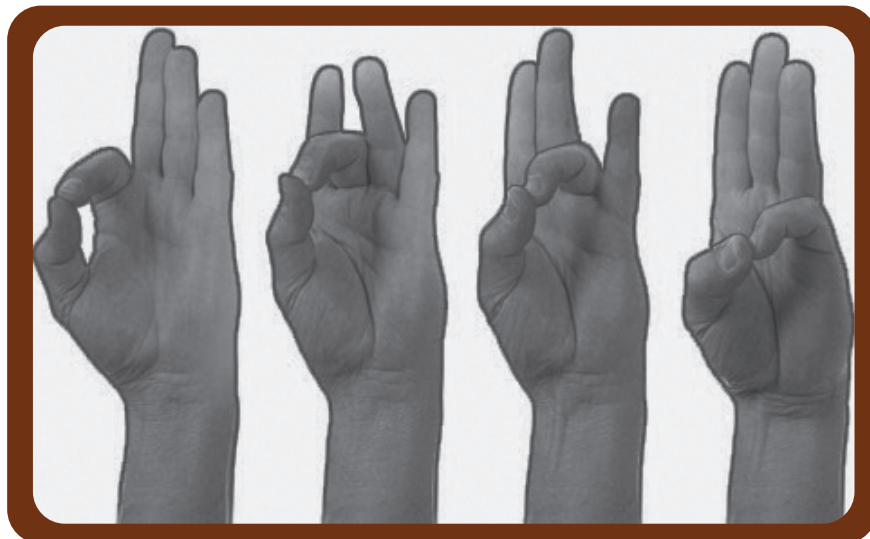


## Teje Tip#5: Ejercicios para relajar Espalda, Manos y Cuello.

### MANOS



### MANOS

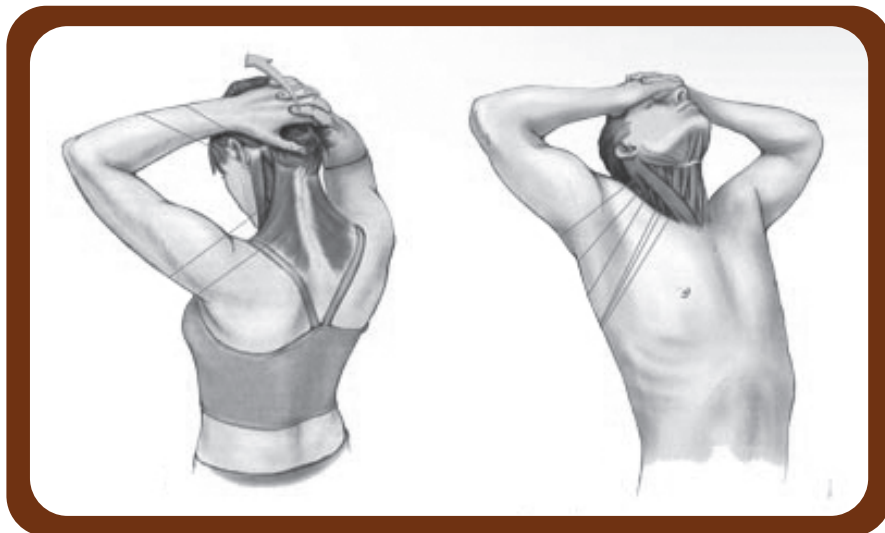


## Teje Tip#5: Ejercicios para relajar Espalda, Manos y Cuello.

**MANOS.** Nos ayudamos de una pelota flexible.

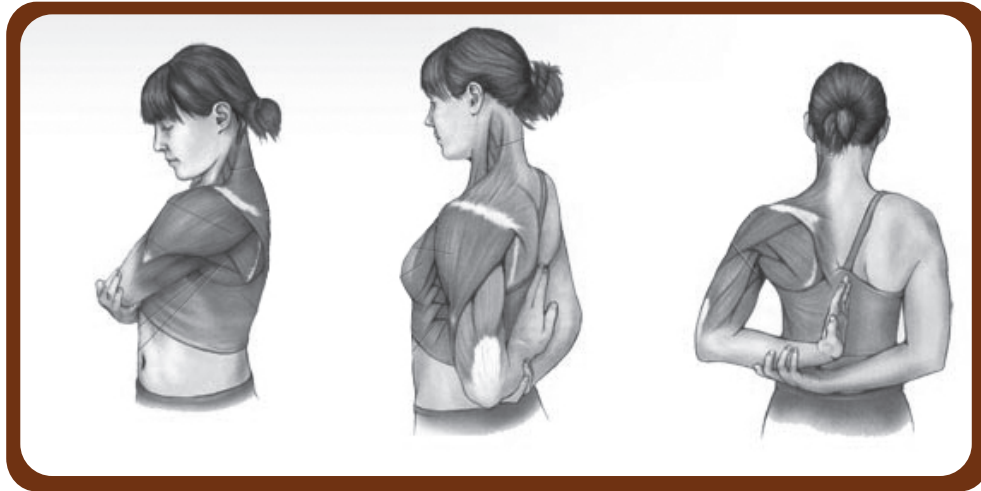


**CUELLO**



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

### BRAZOS ESPALDA



### BRAZOS ESPALDA

