

EJERCICIOS ERGONÓMICOS PARA LA OFICINA

CUELLO

10

SEGUNDOS
CADA LADO



HOMBROS

15

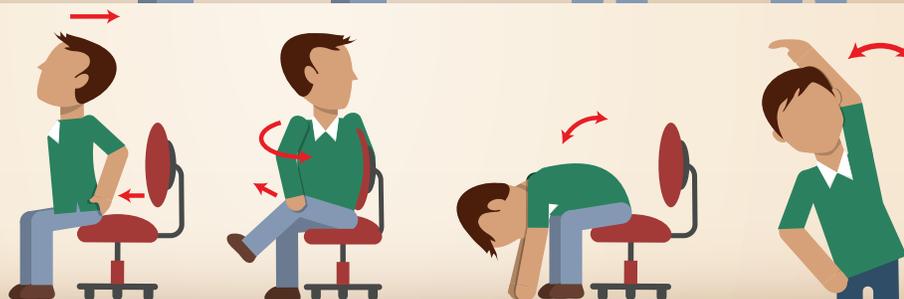
SEGUNDOS
CADA UNO



ESPALDA

10-15

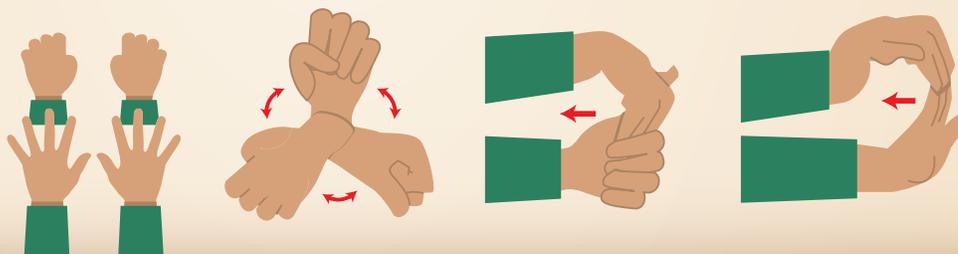
SEGUNDOS
CADA UNO



MANOS

10-15

SEGUNDOS
CADA UNO



PIERNAS

10-15

SEGUNDOS
CADA UNO

