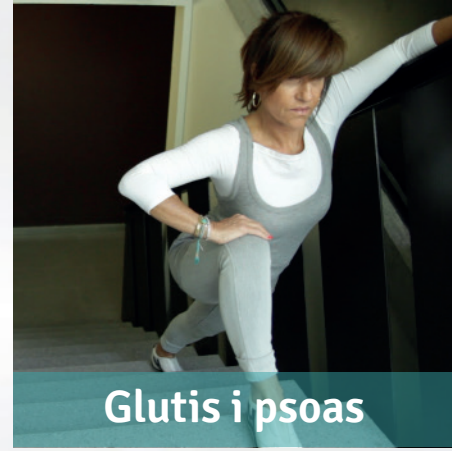




Bessó



Isquiotibials



Glutis i psoas



Lumbar



Dorsals i espatlles

Eviteu estar asseguts més de 2 hores seguides

Es recomana fer pauses actives amb estiraments, almenys un cop, dins la jornada laboral

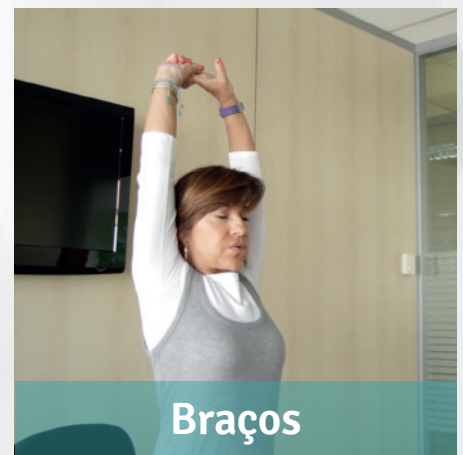
A la feina, activa't!



Tríceps



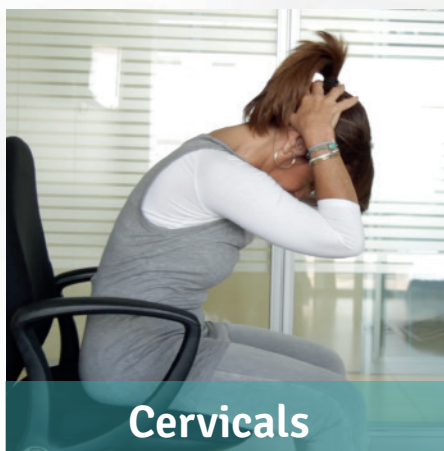
Tríceps avançats



Braços



Coll



Cervicals



Esquena