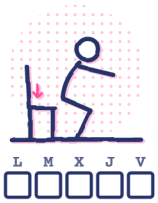
MYBACKHURTS.APP

sí, ahora mismo.

LEVÁNTATE. HAZ ESTOS.

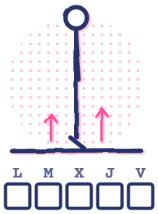
Movimientos para el hueco junto a tu escritorio. Pégalos en tu monitor.



SENTADILLA CON SILLA

10 REPS

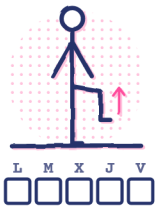
Siéntate hacia atrás, hacia la silla, ponte de pie.



ELEVACIÓN DE TALONES DE PIE

15 REPS

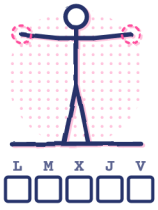
Sube de puntillas y baja despacio.



MARCHA DE PIE

20 REPETICIONES

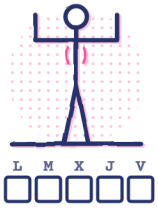
Rodillas arriba, brazos en movimiento, un lado y luego el otro.



CÍRCULOS CON LOS BRAZOS

10 REPS

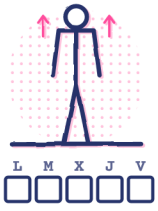
Brazos a los lados, círculos pequeños, cada vez un poco más grandes.



APERTURA DE PECHO

20 S

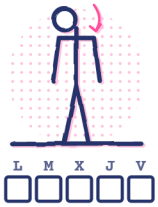
Brazos arriba como una portería, junta los omóplatos y aguanta 20 segundos.



ENCOGIMIENTO DE HOMBROS

12 REPS

Hombros hacia las orejas y déjalos caer.



ESTIRAMIENTO LATERAL DEL CUELLO

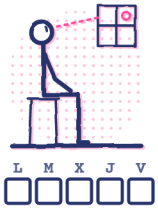
15 S POR LADO

Oreja al hombro, 15 segundos por lado.

ESTIRAMIENTO DE MUÑECA Y ANTEBRAZO

15 S POR LADO

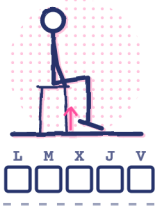
Brazo estirado, dedos arriba, llévalos suavemente atrás con la otra mano. 15 segundos por lado.



DESCANSO VISUAL 20-20-20

20 S

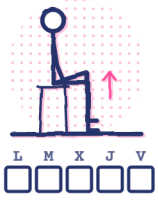
Mira algo lejano durante 20 segundos. Parpadear está permitido.



ELEVACIÓN DE TALONES SENTADO

15 REPS

Talones arriba, talones abajo, sin salir de la silla.



MARCHA SENTADO

20 REPETICIONES

Siéntate erguido y levanta una rodilla, luego la otra.

No es consejo médico. Muévete con suavidad, para si algo duele.