

Ejercicios de relajación para trabajos frente al ordenador



1
10-20 segundos cada brazo
2 repeticiones



2
10-15 segundos
1 repetición



3
8-10 segundos
por lado
1 repetición



4
15-20 segundos
1 repetición



5
3-5 segundos
3 repeticiones



6
10-12 segundos
cada brazo
1 repetición



7
10 segundos
1 repetición



8
10 segundos
1 repetición



9
8-10 segundos por lado
1 repetición



10
8-10 segundos por lado
1 repetición



11
10-15 segundos
2 repeticiones



12
sacude tus manos
8-10 segundos

