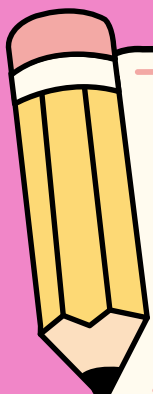


# PAUSA ACTIVA CERVICAL

Ejercicios suaves de estiramiento y movilidad del cuello que ayudan a relajar la zona cervical, reducir la tensión muscular y prevenir molestias o dolor.



[Ejercicios para cuello - Posipedia](#)  
[Ejercicios para cuello \(parte 2\) - Posipedia](#)  
[Ejercicios para cuello \(parte 3\) - Posipedia](#)  
[Ejercicios para cuello \(parte 4\) - Posipedia](#)