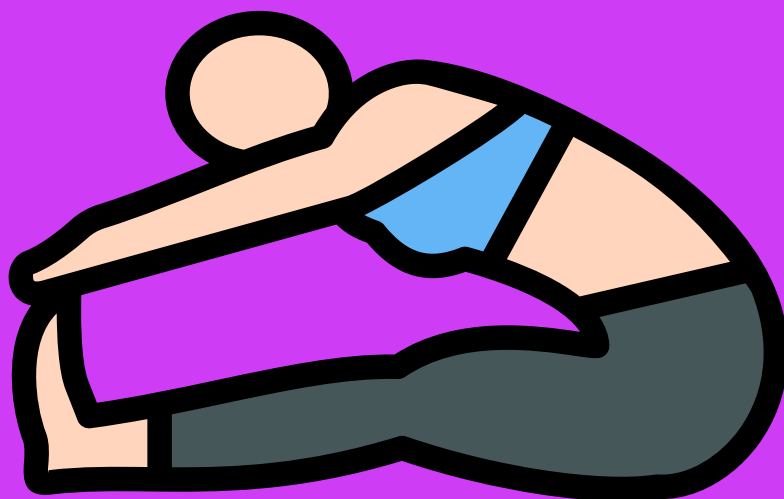


PAUSA ACTIVA DE COLUMNA DORSAL Y LUMBAR

Ejercicios de estiramiento y movilidad que ayudan a aliviar la tensión en la espalda media y baja, mejoran la postura y previenen molestias musculares.

CLICK
HERE!



[Ejercicios para espalda - Posipedia](#)

[Ejercicios para espalda \(parte 2\) - Posipedia](#)

[Ejercicios para espalda \(parte 3\) - Posipedia](#)

[Ejercicios para espalda \(parte 4\) - Posipedia](#)



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
LA MUJER