5 exercicis que pots fer cada dia per evitar les contractures cervicals

Aquests dies passem un pilot d'hores asseguts/des davant l'ordinador o amb males postures al sofà. És per això que pot ser que notem les cervicals molt més carregades i ens acabin fent mal. **Aquesta rutina d'exercicis t'ajudarà a evitar possibles contractures:**

[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));

[/playbuzz]