

**Tu Físio en Córdoba - Blog**

<https://www.tufisioencordoba.com/>

# **MOVILIDAD ARTICULAR**



A continuación, encontrarás ejercicios para movilizar todo tu cuerpo y evitar las tensiones acumuladas por la falta de movimiento debido a la actual situación de confinamiento.

Estos vídeos están pensados para personas que busquen unas rutinas de ejercicio suaves y rápidas. También se pueden usar como calentamiento previo a una actividad deportiva acortando el número de repeticiones a la mitad.

**Jose Manuel Arjona Álvarez**

Fisioterapia y Osteopatía

**Link to Original article:** <http://www.tufisioencordoba.com/blog/movilidad-articular?elem=119371>