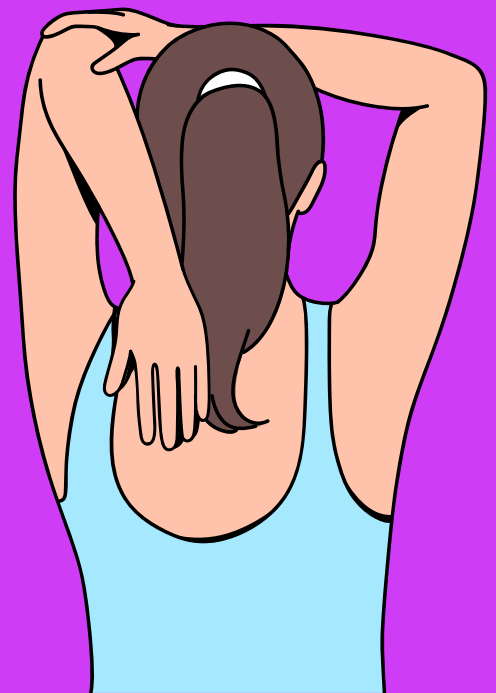


# PAUSA ACTIVA DE HOMBROS

Ejercicios de movilidad y estiramiento que ayudan a disminuir la tensión y fatiga en los hombros y cuello, mejoran la circulación, favorecen la postura y previenen molestias musculares derivadas de movimientos repetitivos o largas jornadas en la misma posición.



CLICK  
HERE!

[Ejercicios para hombros - Posipedia](#)

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

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

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



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE  
LA MUJER