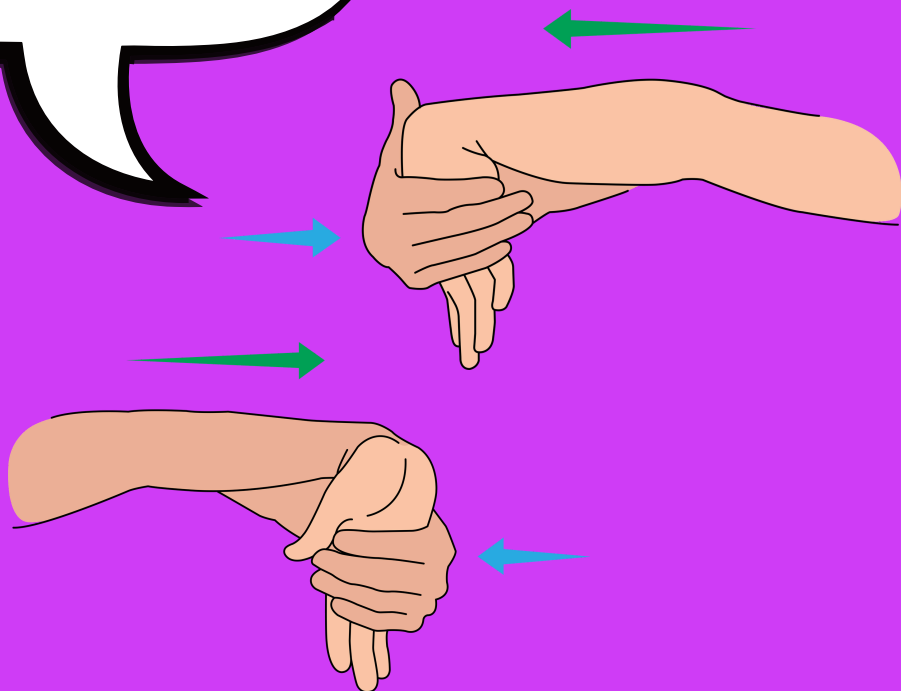


PAUSA ACTIVA DE MANOS

Ejercicios de estiramiento y movilidad para las manos y muñecas que ayudan a reducir la tensión, prevenir lesiones y mejorar la flexibilidad.



[Ejercicios para manos - Posipedia](#)

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

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



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
LA MUJER