

PAUSA ACTIVA DE MIEMBROS SUPERIORES FUERTE

Ejercicios de estiramiento y movilidad de brazos, hombros y antebrazos que ayudan a disminuir la tensión muscular y prevenir molestias por movimientos repetitivos.

CLICK
HERE!



[Ejercicios para brazos- Posipedia](#)

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

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

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

[Ejercicios para brazos \(parte 5\) - Posipedia](#)



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
LA MUJER