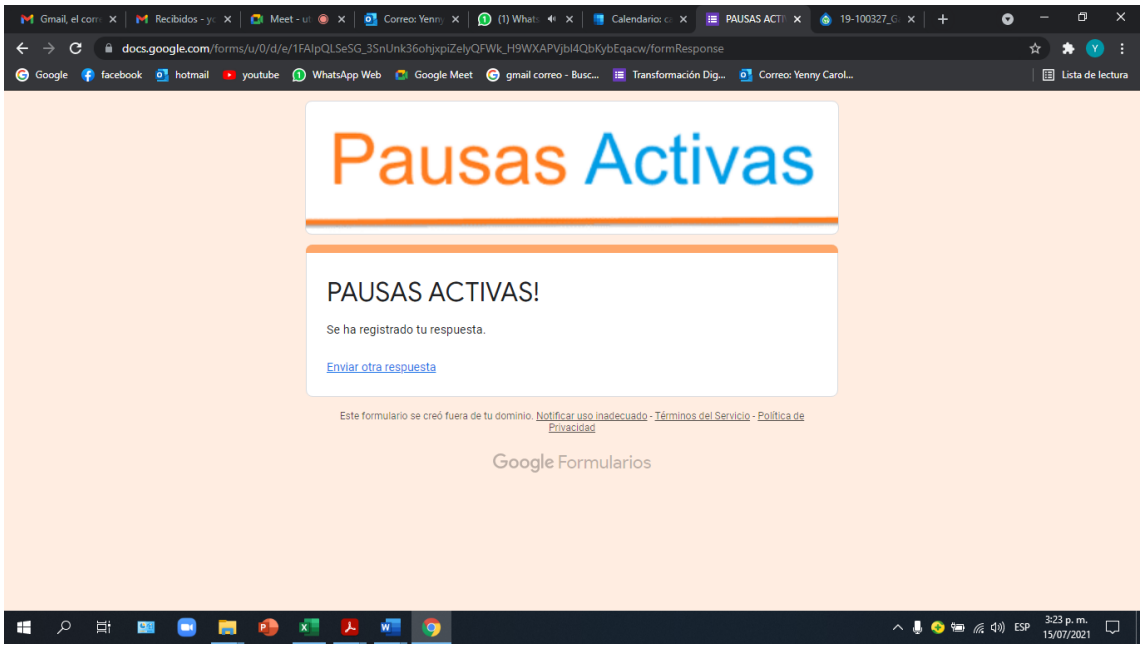

docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeSG_3SnUnk36ohjxpiZelyQFWk_H9WXAPVjbl4QbKybEqacw/formResponse
PAUSAS ACTIVAS!
Pausas activas Miembro superiores:
Pausas activas Miembro superiores: Mediante estiramientos y ejercicios sencillos, las pausas activas permiten reducir la sobrecarga de los músculos, los tendones y las articulaciones producidas por permanecer por varias horas en una misma posición o realizar movimientos repetitivos durante el trabajo, disminuye el estrés, mejora la oxigenación muscular y movilidad articular. En el siguiente video se observan ejercicios para miembros superiores.


docs.google.com/forms/u/0/d/e/1FAIpQLSeSG_3SnUnk36ohjxpiZelyQFWk_H9WXAPVjbl4QbKybEqacw/formResponse
Pausas Activas
PAUSAS ACTIVAS!
Se ha registrado tu respuesta.
Enviar otra respuesta
Este formulario se creó fuera de tu dominio. Notificar uso inadecuado - Términos del Servicio - Política de Privacidad
Google Formularios