

La Unidad de Seguridad e Higiene Ocupacional comparte con la comunidad institucional la siguiente serie de ejercicios para poder realizar una pausa activa que movilice grupos musculares de todo el cuerpo. Se recomienda la ejecución cada 50 minutos, empezarlos y completar dos minutos, si no da tiempo de hacerlos todos, en la pausa siguiente se retoman:

