

## **L'UJI llança el programa d'estiraments** **'Treball saludable' en vídeo**

**Pretén arribar a tota la comunitat universitària i públic a través de vídeos que permeten realitzar aquesta gimnàstica suau al despatx**

La **Universitat Jaume I** porta més enllà el programa '**Treball saludable**', una iniciativa que pretén **millorar la salut** de la comunitat universitària i del públic en general a través d'un programa de gimnàstica suau.

Aquest curs, la iniciativa impulsada pel **Vicerektorat de Campus i Vida Saludable**, el Servei d'Esports i el programa UJI Hàbitat Saludable, pretén arribar a tota la comunitat universitària i públic en general a través d'uns vídeos que permeten realitzar aquesta gimnàstica suau al despatx, a casa o en qualsevol racó de la universitat i, el que és més important, a qualsevol hora.

El programa de vídeos **oferirà sessions d'estiraments i tonificació** per a la millora de la postura corporal al treball, l'aula i la vida diària. Es tracta d'un total de **set vídeos que quinzenalment** arribaran per mitjà de les xarxes socials, enviaments a la comunitat universitària, etc., i que treballaran per grups musculars totes les parts del cos, incidint principalment en les zones que més pateixen com són l'esquena, el coll, etc.

Aquesta activitat física és complementària a la part presencial que ja es du a terme en diferents centres de la universitat a les 8 i a les 11 hores.