



REALIZA UNA PAUSA ACTIVA DE 10 A 15 MINUTOS DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO, ES POR EL BIEN DE TU SALUD FISICA Y MENTAL.

RECUPERA ENERGIA PARA UN DESEMPEÑO EFICIENTE EN TU TRABAJO, ADEMAS REDUCE LA FATIGA LABORAL, TRASTORNOS OSTEMUSCULARES Y EVITA EL ESTRÉS.

## PAUSAS ACTIVAS



### EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ANTES DE LA PAUSA ACTIVA:

DE PIE, UBIQUE LAS MANOS EN LAS COSTILLAS Y TOMA AIRE POR LA NARIZ, LENTAMENTE BOTE EL AIRE. (REPITA LOS EJERCICIOS 3 VECES, DESCANSANDO BREVEMENTE ENTRE UN EJERCICIO Y OTRO).

### ESTIRAMIENTO PARA RELAJAR TU ESPALDA, BRAZOS Y MANOS



De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.



Con las manos entrelazadas por encima de la nuca. Tire de la cabeza para llevarla hacia abajo, sin mover el tronco, hasta que la barbilla toque el pecho.



Coloque una mano sobre la frente y con suavidad lleve la cabeza un poco hacia atrás. Tire con cuidado de la cabeza hacia atrás todo lo que pueda, sin mover el tronco.



Con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo hacia un lado. Nos ayudamos cogiéndonos el codo con la mano.



Con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.



Con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.



De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo, levantamos los hombros.



Crucé una muñeca sobre la otra entrelazando las manos. Estire y extienda los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.



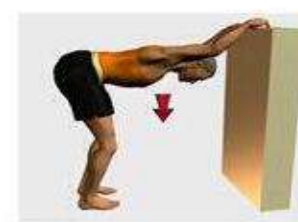
Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.



Con un brazo flexionado por detrás. Se entrelazan los dedos de ambas manos. Tirar con ambas manos en sentidos contrarios.



De pie, con las piernas separadas, los brazos apoyados en la cadera, giramos el torso hacia un lado.



De pie, con las piernas ligeramente separadas, inclinamos el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos. Para estirar bajamos más el cuerpo.



REALIZA UNA PAUSA ACTIVA DE 10 A 15 MINUTOS DURANTE LA JORNADA DE TRABAJO, ES POR EL BIEN DE TU SALUD FISICA Y MENTAL

RECUPERA ENERGIA PARA UN DESEMPEÑO EFICIENTE EN TU TRABAJO, ADEMAS REDUCE LA FATIGA LABORAL, TRASTORNOS OSTEMUSCULARES Y EVITA EL ESTRÉS.

# PAUSAS ACTIVAS



## EJERCICIO DE RESPIRACIÓN ANTES DE LA PAUSA ACTIVA:

DE PIE, UBIQUE LAS MANOS EN LAS COSTILLAS Y TOMA AIRE POR LA NARIZ, LENTAMENTE BOTE EL AIRE. (REPITA LOS EJERCICIOS 3 VECES, DESCANSANDO BREVEMENTE ENTRE UN EJERCICIO Y OTRO).

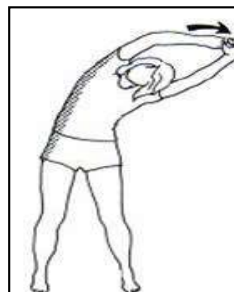
## ESTIRAMIENTO PARA CADERA, PIERNAS Y OJOS



Gira el tronco junto con los brazos hacia la derecha e izquierda, en movimientos suaves y lentos



Realiza círculos grandes y lentos con la cintura hacia ambos lados



Entrelaza los dedos, lleva los brazos hacia arriba e inclina el tronco a la derecha e izquierda



Flexione su pierna derecha y extienda la pierna izquierda hacia al lado, baje lo más que pueda y sostenga el movimiento. Repita lo mismo con la otra pierna



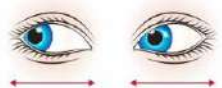
Flexione una de sus piernas, lleve la otra pierna extendida hacia adelante e intente tocar con la mano la punta del pie, de la pierna que se encuentra extendida; repita lo mismo con la otra pierna



Lleve su pierna flexionada hacia adelante y sosténgala con las manos rodeando la rodilla



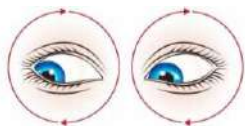
Lleve su pierna flexionada hacia adelante y la otra extendida hacia atrás, intente bajar lo más que pueda sin separar el talón del piso



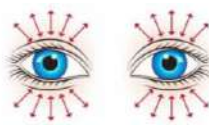
Lleve los ojos hacia los lados, manteniendo el movimiento



Lleve los ojos hacia arriba y luego hacia abajo



Gire los ojos lentamente y en círculos grandes hacia el lado derecho e izquierdo



Cierre fuertemente los ojos por 5 segundos y luego ábralos grandes por otros 5 segundos,



Lleve los ojos de manera diagonal a la derecha e izquierda de arriba a abajo.



Con su dedo índice llévele hacia al frente y luego acérquelo lentamente hasta la mitad de los ojos y sígalo con la mirada