

PAUSAS ACTIVAS

LUNES

CALENTAMIENTO

Realice círculos con los hombros 20 veces hacia delante y 20 veces hacia atrás.



Lleve los hombros hacia arriba y abajo 20 veces.



EJERCICIOS

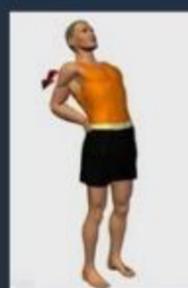
Lleve un brazo detrás de la cabeza y con la mano contraria haga presión hacia abajo. (Sostenga 15 segundos). Repetir en lado contrario.



Lleve uno de sus brazos hacia un solo lado al mismo tiempo que incline su tronco (sostenga 15 segundos por cada lado).



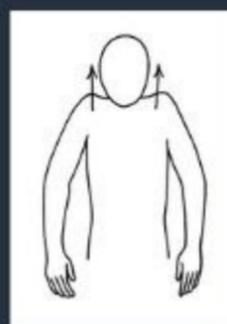
Lleve sus manos detrás de la cabeza y empuje hacia atrás. (Sostenga 15 seg).



Lleve sus manos detrás de la cadera, e incline su espalda hacia atrás. Sostenga 15 segundos



Lleve un brazo estirado hacia un lado sosteniendo con la otra mano a nivel de codo, empuje suavemente hacia su pecho. (Sostenga 15 seg por cada lado).



Lleve los hombros hacia arriba y sostenga 15 segundos.

PAUSA ACTIVA MARTES

ROMPE LA RUTINA Y DEDICA 10
MINUTOS A TU BIENESTAR

CALENTAMIENTO



Realice la posición de sentadilla a menos de 90°, sin que las rodillas sobrepasen la punta de los pies y sostenga 10 segundos. Repita 3 veces)



Lleve sus brazos de afuera hacia adentro a la altura de su pecho. 20 repeticiones

EJERCICIOS



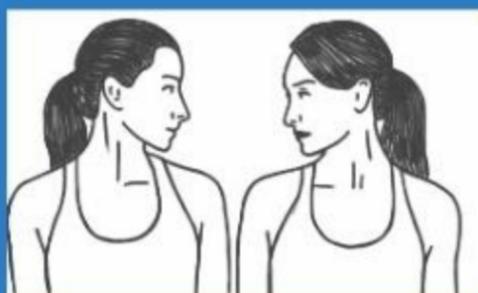
Lleve sus manos sobre su frente y con suavidad haga presión llevando la cabeza hacia atrás. (Sostenga 15 segundos).



Incline su cabeza hacia un lado intentando tocar con su oreja el hombro haciendo presión con la mano del mismo lado. (Sostenga 15 seg a cada lado).



Coloque sus manos detrás de su cabeza y con suavidad presione la cabeza hacia adelante. (Sostenga 15 seg).



Lleve su cabeza hacia un lado y sostenga 10 segundos. Repita al lado contrario.



Lleve una de sus manos sobre el cuello y realice un automasaje agarrando y estirando un poco los músculos con toda su mano (alterne con la mano contraria). Realícelo por 30 segundos.



Lleve una de sus manos sobre la parte baja de su cuello y realice un "amasamiento" agarrando y estirando fuerte los músculos del mismo lado, desplazándose hasta su hombro. Realícelo 30 segundos por cada lado.

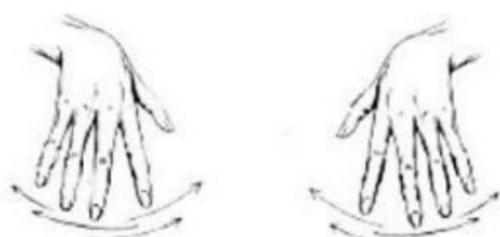
MIÉRCOLES

PAUSAS ACTIVAS DESDE CASA



CALENTAMIENTO

Lleve sus hombros hacia atrás sacando pecho y luego llévelos hacia adelante encorvando su columna. Repita 20 veces el mismo movimiento.

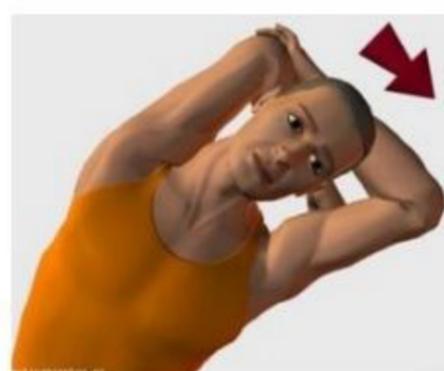


Sacuda fuerte las manos. 30 repeticiones o veces.



EJERCICIOS

1. Lleve sus brazos por detrás de la cabeza e incline su tronco hacia el mismo lado. Sostenga 15 segundos por cada lado.



2. Estire el brazo al frente y haga presión con una mano en la palma de la otra, incluyendo el pulgar. Sostenga 15 segundos por cada lado.

3. Estire el brazo al frente y haga presión con una mano en el dorso de la otra, Sostenga 15 segundos por cada lado.



5. Junte sus manos en las palmas a nivel del pecho y haga presión. (Sostenga 15 segundos). Repita 3 veces

6. Con una mano se estira cada uno de los dedos. (3 estiramientos por cada dedo)



7. Apoye una pierna extendida sobre el talón y flexione la contraria. Intente tocar la punta del pie de la pierna extendida. (Sostenga 15 segundos por cada pierna).

JUEVES DE PAUSA ACTIVA

CALENTAMIENTO



Ubíquese frente a una pared con sus manos sobre ella, una pierna adelante y la otra atrás. Empuje la pared con fuerza sostenga por 10 segundos. Repita 5 veces.

Párese en la punta de los pies y lleve de nuevo su talón al piso. (Repita 20 veces).



EJERCICIOS



Con las piernas fijas en el suelo, lleve sus brazos y tronco hacia un mismo lado. Sostenga 10 segundos por cada lado.



Lleve sus manos detrás de la cadera, e incline su espalda hacia atrás. Sostenga 15 segundos



Flexione una pierna hacia un lado, apoyándose con sus manos en la rodilla, manteniendo la pierna contraria extendida. Sostenga 15 segundos por cada pierna.



Lleve su pie atrás, sujetando con su mano, sosteniéndose en una sola pierna con su rodilla semiflexionada. (Sostenga 15 segundos por cada pierna)



Lleve una rodilla arriba sujetando con sus manos. (Sostenga 15 segundos por cada pierna)



Lleve sus manos en puño a su espalda baja y realice suavemente movimientos circulares ejerciendo presión y desplazándose hacia arriba hasta donde alcance. Repita 8 veces.



Las PAUSAS ACTIVAS tienen una duración de entre 5 y 15 minutos y permiten recuperar energía y mejorar el desempeño en el trabajo, a través de diferentes técnicas que contribuyen a reducir la fatiga laboral, las molestias posturales y a prevenir el estrés

PAUSA ACTIVA VIERNES

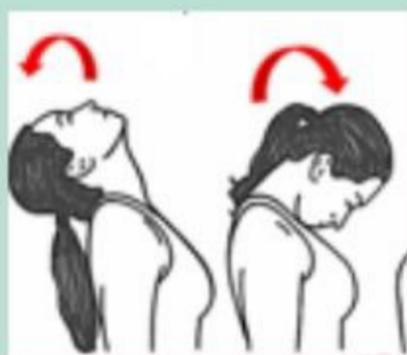
Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

1. CALENTAMIENTO

1. Realizar trote suave y despacio en el mismo sitio llevando las piernas hacia arriba. Por 30 segundos
2. Realizar trote suave y despacio en el mismo sitio llevando las piernas hacia atrás. Por 30 segundos
3. Ubique sus manos frente a la pared y flexione sus codos llevando su pecho a la misma sin mover sus piernas. 20 veces



2. RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

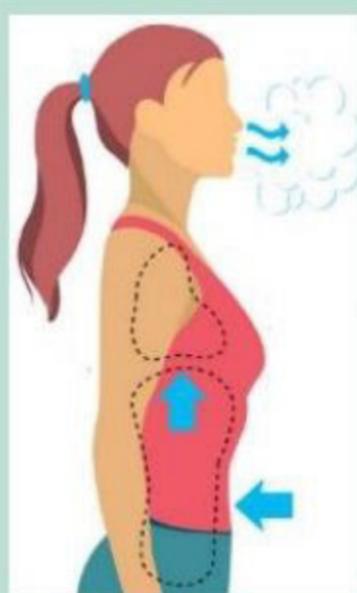


Lleve la cabeza hacia adelante, contraiga y sostenga por 5 segundos y relajar. Repita el mismo ejercicio hacia atrás.



Lleve sus hombros hacia arriba con mucha fuerza, sostenga 10 segundos, tome aire por la nariz, sostenga con mucha fuerza 5 segundos más y relaje.

Lleve sus hombros hacia atrás sacando pecho con mucha fuerza, sostenga 10 segundos, tome aire por la nariz, sostenga con mucha fuerza 5 segundos más y relaje.



Tome aire por la nariz y al tiempo contraiga el abdomen fuerte. Sostenga por 5 segundos, tome más aire y contraiga más fuerte por 5 segundos, relaje y bote el aire por la boca.



Lleve sus brazos a la altura de su pecho con una mano abierta y la otra cerrada. Realice presión entre sus brazos. (Sostenga 15 segundos)



Lleve la punta del pie hacia abajo. Contraer y sostener 5 segundos. Luego llevar la punta del pie hacia arriba. Contraer y sostener 5 segundos. Repetir al lado contrario.