

PAUSAS ACTIVAS

PARA EL TRABAJO PRESENCIAL O REMOTO

Las pausas activas te permitirán **aliviar la tensión** de diversos músculos del cuerpo, **prevenir las lesiones** como espasmos musculares, ayudar a aumentar tu capacidad de concentración, favorecer tu circulación, ayudar a recuperar tu energía, entre otros beneficios.

SIGUE ESTOS PASOS:

1



10 seg
cada lado

20 seg

2



10 seg
por lado

5 seg
cabeza
hacia atrás

3



2 veces
10 seg
cada uno

10 seg

4



15 seg
cada brazo



2 veces
5 seg
cada una

5



15 seg
cada brazo



15 seg

6

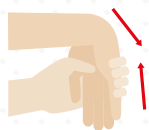


15 seg



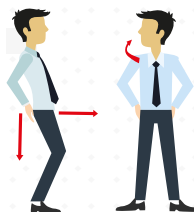
10 seg
cada brazo

7



10 veces
en cada mano
en cada sentido

8



15 seg

10 seg
por cada lado

9



10 seg
De pie lleva la rodilla al
pecho, sostén por 10
seg. Intercambia de
pierna

10



3 rotaciones
de tobillo
Hacia la izquierda
y derecha, sin
apoyar el pie
sobre el piso