



PAUSAS ACTIVAS EN LA OFICINA – TELETRABAJO

Ejercicio para el cuello



Movilización oblicua del cuello
(Mire hacia abajo y luego en forma diagonal hacia arriba)

Cinco (5) veces por cada lado, hágalo lentamente.



Movimiento semicircular del cuello
(Movilice el cuello describiendo un semicírculo hacia adelante)

Cinco (5) veces por cada lado, hágalo lentamente.



Lateralización de la cabeza
(Movilice el cuello hacia la izquierda / derecha)

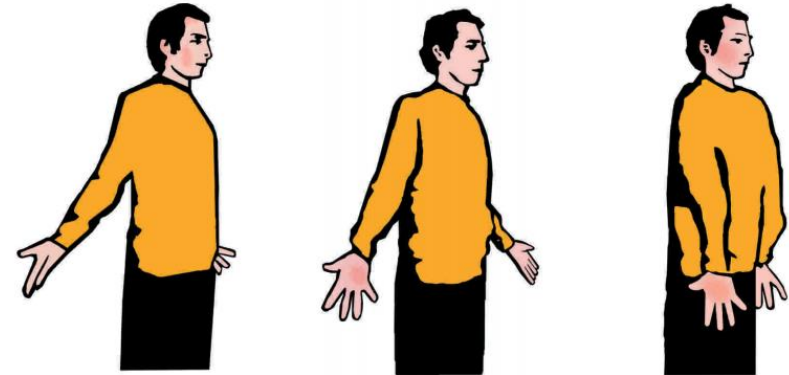
Cinco (5) veces por cada lado, hágalo lentamente.

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS



Giro de hombros
(Gire los hombros hacia adelante y luego hacia atrás)

Diez (10) veces por cada lado. Hágalo lentamente ↑



Elongación de hombros y brazos
(Realice un movimiento de rotación de hombros y brazos)

Diez (10) veces por cada lado. Hágalo lentamente ↑



Elongación de hombros y brazos
(Estire su brazo derecho y luego repita con el izquierdo)

Diez (10) veces ppor cada lado. Hágalo lentamente ↑

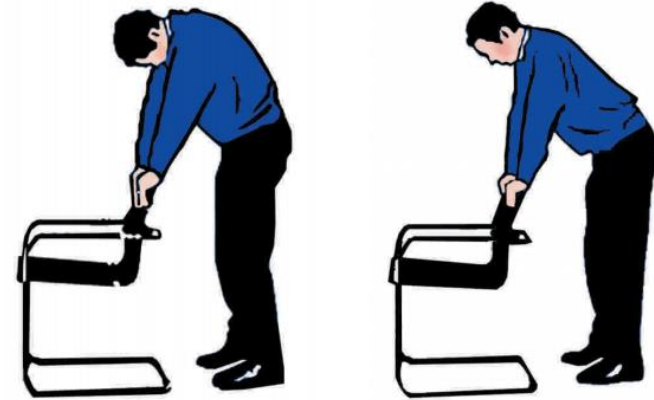


EJERCICIOS PARA LA ESPALDA



Rotación de tronco
(Rote el tronco en uno y otro sentido)

Diez (10) veces por cada lado. Hágalo lentamente



Extensión lumbar
(Encurve su espalda y luego extiéndala)

Diez (10) veces ppor cada lado. Hágalo lentamente



Contracción abdominal
(Mantenga en contracción su musculatura abdominal)

Diez (10) veces por cada lado. Hágalo lentamente

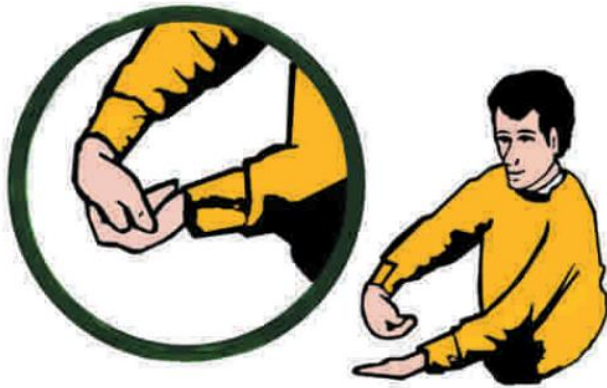


Lateralización del tronco
(Movilice el tronco en ambos sentidos)

Diez (10) veces por cada lado. Hágalo lentamente



EJERCICIOS PARA LA EXTREMIDAD SUPERIOR



Elongación del antebrazo
(Flexione su muñeca elongando su antebrazo, repita con su otra mano)

Diez (10) segundos por cada mano y repita dos veces más. ↑



Elongación del antebrazo
(Extienda su muñeca elongando su antebrazo)

Diez (10) segundos y repita dos veces más. ↑



Elongación del antebrazo
(Extienda su muñeca elongando su antebrazo, repita con la otra mano)

Diez (10) segundos por cada mano y repita dos veces más. ↑



Elongación de los brazos
(Elongue sus brazos empujando su codo, repita con su otro brazo)

Diez (10) segundos por cada abrazo y repita dos veces más. ↑

EJERCICIOS PARA PIERNAS



Flexión de piernas

Diez (10) veces subiendo y bajando. ↑



Contracción de pantorrilla
(párese en la punta de sus pies)

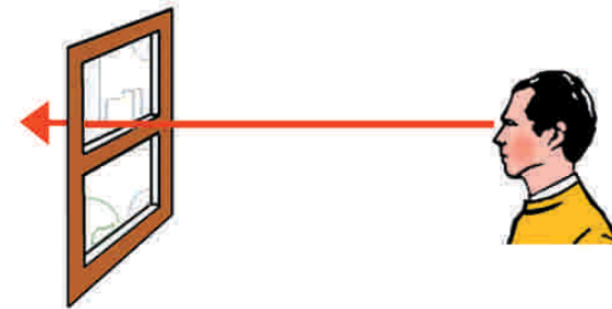
Diez (10) veces subiendo y bajando. ↑

EJERCICIOS PARA LOS OJOS



Luz / oscuridad
(Cierre los ojos buscando oscuridad)

Diez (10) segundos, abra los ojos por otros 10 segundos y repita dos veces más. ↑



Relajación de ojos
(Aleje la vista del computador, mire un objeto distante)

Diez (10) segundos, baje la mirada por otros 10 segundos, y repita dos veces más. ↑

