

# PAUSAS ACTIVAS

¡VAMOS, ES HORA DE MOVERSE!



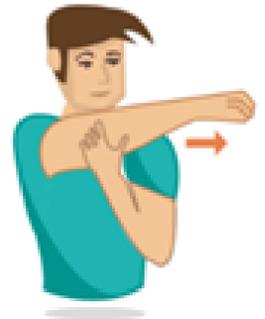
"Son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para relajar los músculos."  
Realiza pausas activas cada 2 horas de trabajo 5 minutos.

## HOMBROS Y BRAZOS



Lleve un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro llévalo hacia el hombro contrario.

Estira el brazo y con la otra mano toca el codo.

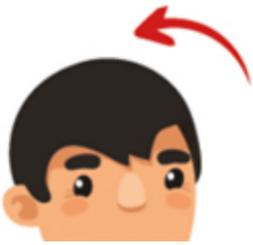


Entrelaza los dedos entre sí y lleve los brazos hacia arriba.

Cruza las manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.



## OJOS



Realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha, sin mover la cabeza.

Cierre y abra sus ojos.



Sin mover la cabeza observe hacia abajo y hacia arriba.

## ESPALDA Y PIERNAS

Levanta la pierna y con ambas manos agarra la rodilla, mantén la posición y repite con la otra pierna.

Con la espalda recta, coloca las manos en la cintura y realiza círculos hacia la derecha, luego repite hacia la izquierda.

