

PAUSAS ACTIVAS

Las PAUSAS ACTIVAS son actividades que promovemos para nuestros TALENTOS ASENEG, generando bienestar y salud!!!

Estos ejercicios de 15 minutos te ayudarán a aliviar el estrés, la fatiga visual, molestias en la espalda entre otros, se sugiere aplicar dos veces al día, en horario de la mañana y tarde.

Te invitamos a tomar siempre el espacio de PAUSAS ACTIVAS con tus compañeros de trabajo, así rompes la rutina y reactivas la energía de tu equipo!!

BIENVENIDOS

• ¿Qué son las pausas activas?

Es una actividad física breve, que se realiza durante la jornada laboral, con el fin de disminuir el estrés, relajarnos, descansar y retomar energías.

• Beneficios

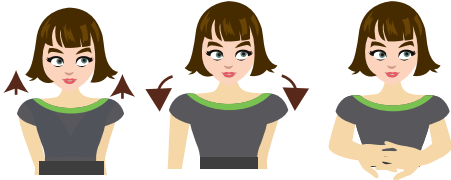
La ejecución y constancia de las pausas activas contribuye a:



Y a disminuir enfermedades que puedan generarse por la ejecución rutinaria de la misma actividad.

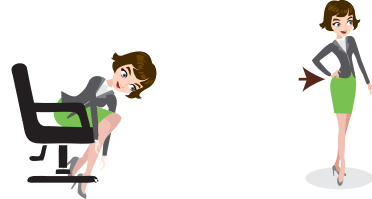
A continuación relacionamos algunos ejercicios fáciles que puedes desarrollar en tu puesto de trabajo, pero que contribuyen al mejoramiento continuo de tu salud y las actividades a realizar.

HOMBROS Y BRAZOS



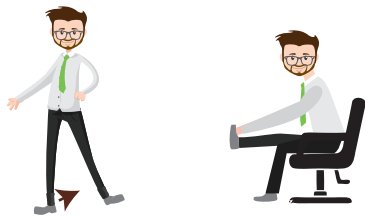
HOMBROS: Elevar y bajarlos al máximo. Hacer rotaciones en ambos sentidos.
BRAZOS: Con las manos entrecruzadas hacia afuera estirar los brazos a la altura de los hombros

ESPALDA



1. Partiendo de la posición de sentado, inclinar el tronco manteniendo la cabeza y el cuello relajado.
2. Colocar las manos en la zona lumbar y empujar el abdomen hacia adelante.

PIERNAS



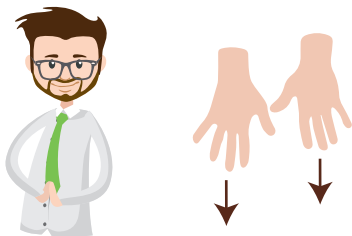
1. Tirar suavemente de la pierna hacia las nalgas, utilizando la mano opuesta (ambas piernas)
2. Sentado, estirar una pierna al tiempo que nos inclinamos hacia adelante (ambas piernas)

CUELLO (zona cervical)



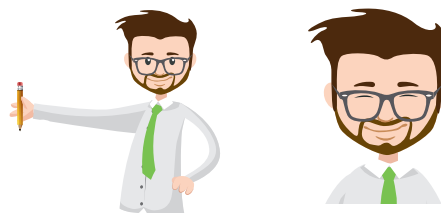
1. Inclina la cabeza hacia adelante, intentando tocar el pecho con el mentón.
2. Inclinar la cabeza lateralmente, hacia ambos lados.

MUÑECAS Y MANOS



1. Juntar las palmas y presionar hacia abajo manteniendo las palmas unidas.
2. Extender los dedos de las manos sobre una superficie lo máximo posible, manteniendo unos segundos esa posición y luego realizar una flexión de los mismo.

MUÑECAS Y MANOS



1. Coger un lápiz con la mano y sin mover la cabeza acercarlo hacia nosotros lentamente y luego distanciarlo, fijando la mirada en el lápiz.
2. Cerrar los ojos fuertemente y mantenerlos cerrados durante unos segundos.

