

APRENDE CÓMO HACER TUS PAUSAS ACTIVAS



Realiza una pausa máxima de 10 minutos cada 3 horas de trabajo, es por el bien de tu salud física y mental.

RECUPERA ENERGÍAS PARA UN DESEMPEÑO EFICIENTE EN TU TRABAJO, ADEMÁS REDUCE LA FATIGA LABORAL, TRASTORNOS OSTEOMUSCULARES Y EVITAS EL ESTRÉS.

DESCANSA TUS OJOS

Recomendado para personal administrativo.



Sin mover la cabeza, realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.



Movimientos oculares extremos, mira hacia la derecha, al centro y luego a la izquierda.



Cierra y abre los ojos fuerte.

Manteniendo tu cabeza estática, mira hacia arriba y hacia abajo.

3 REPETICIONES

RELAJA TU CUELLO

Cruza ambas manos detrás de tu cabeza y flexiona la cabeza hacia atrás y baja el mentón a tocar tu pecho.



Inclina la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo intentando que el oído toque tu hombro. Ayúdate con la mano.

www.fmp.com.co



Gira lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda haciendo una pausa en el centro.

3 REPETICIONES

REPOSA TUS HOMBROS



Entrelaza las manos y lleva los brazos hacia arriba y atrás.



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

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



3 REPETICIONES



Reposa tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano contraria empuja tu codo hacia atrás.

MASAJEA TUS MANOS



Cierra tus manos lo más fuerte que puedas y luego ábrelas.



Extiende tu brazo a la altura del pecho, doblando la muñeca hacia abajo y luego arriba, ejerciendo una ligera presión con la mano contraria.

3 REPETICIONES

Estira tu brazo a la altura del pecho y con la mano contraria toma el pulgar por debajo, haciendo una leve presión hacia atrás.



Masajea tus dedos de cada mano de adentro hacia afuera con movimientos circulares, continua realizando un masaje alrededor de toda tu mano.

Ejercicios en el Trabajo



10 seg.
cada lado



20 seg.



5 seg.



10 seg.
por lado



20 seg.



2 veces
5 seg.
cada uno



15 seg.
cada brazo



2 veces
5 seg.
cada una



15 seg.



15 seg.
cada brazo



15 seg.



10 seg.
cada brazo



15 veces
en cada mano,
en cada sentido



30 seg.



10 seg. por
cada lado



15 seg.

ESTIRAR EN LA OFICINA no es de mala educación

En la oficina no sólo es recomendable adoptar las medidas preventivas en tu puesto, también debes de hacer **PAUSAS ACTIVAS** una vez cada hora, y ejercitarte para evitar trastornos músculo esqueléticos. Te mostramos algunos de los ejercicios que puedes hacer sin moverte de tu mesa

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 abajo y el cuello relajado.
2. Colocar las manos en la zona lumbar y empujar el abdomen hacia delante

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 delante (ambas piernas)

CUELLO (zona cervical)



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

MUÑECAS Y DEDOS



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 mismos

EJERCICIOS VISUALES



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