

PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son ejercicios físicos y mentales que realiza un trabajador por corto tiempo durante la jornada con el fin de revitalizar la energía corporal y refrescar la mente.



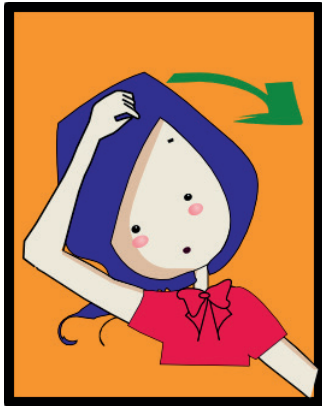
BENEFICIOS

- **FISIOLÓGICOS:**
 - Mejora el flujo sanguíneo.
 - Mejora la movilidad articular y la flexibilidad.
 - Disminuye la inflamación y la tensión en los tejidos blandos.
 - Mejora la postura.
 - Mejora el estado de salud.
- **PSICOLÓGICOS:**
 - Favorece a nivel mental el cambio de rutina.
 - Mejora la capacidad de concentración.
- **SOCIALES:**
 - Surgimiento de nuevos líderes.
 - Favorece el contacto personal.
 - Promueve la integración social.
 - Favorece el sentido del grupo.



A CONTINUACIÓN SE MUESTRA LA RUTINA DE PAUSAS ACTIVAS.

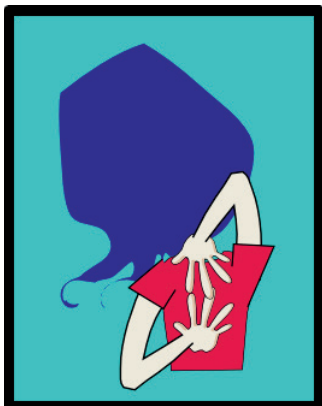
Cada ejercicio se debe mantener por 7 segundos y repetir cada lado. En los ejercicios de cuello la espalda debe estar extremadamente recta y la mano que ayuda es la del mismo lado al cual se mueve la cabeza



Incline la cabeza y coloque la mano a la altura de la oreja empujando suavemente y manteniendo alineado los hombros.



Lleve la cabeza hacia el frente con la mano sobre la corona de esta y empuje suavemente con cualquier mano.



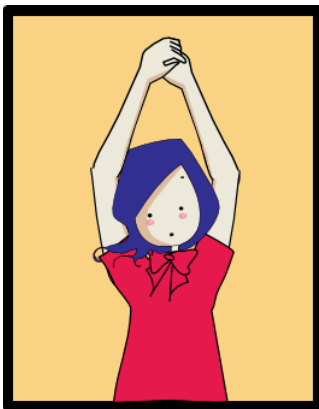
Lleva un brazo detrás de la cabeza y con la otra mano tome los dedos. Repita invirtiendo el agarre.



Realizar con los hombros movimientos circulares lentos y amplios hacia adelante y atrás, repetir 10 veces



Junta las manos por detrás y estira los brazos alejándolos de la espalda sin inclinarse hacia adelante.

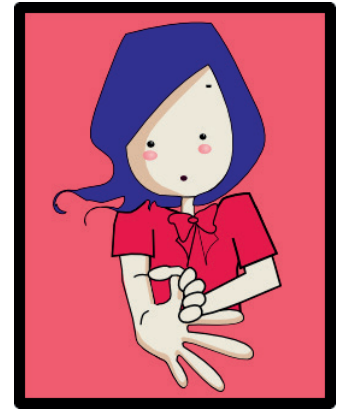


Cruzar las manos y juntar palma con palma llevándolas hacia arriba y atrás.



Tomar con la mano derecha la muñeca izquierda halar el brazo e inclinarse hacia la derecha. (Realizarlo hacia el lado contrario).

Toma el dedo con la mano contraria agitar y halar suavemente continuando con todos los dedos.



Con el codo estirado llevar los dedos hacia abajo y atrás haciendo presión en dirección al cuerpo del colaborador



Con el codo estirado hacer presión sobre la palma incluyendo el pulgar en dirección hacia atrás.

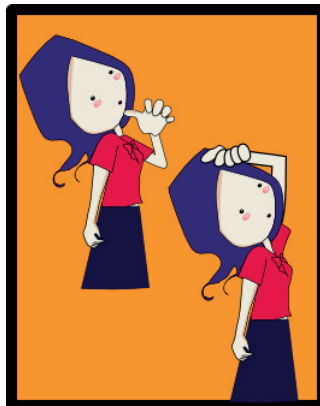


De pie con una pierna adelante flexionando la rodilla conservando los dos talones apoyados en el piso.

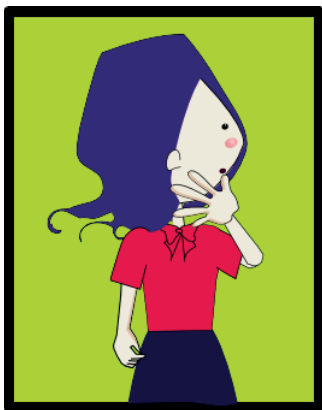




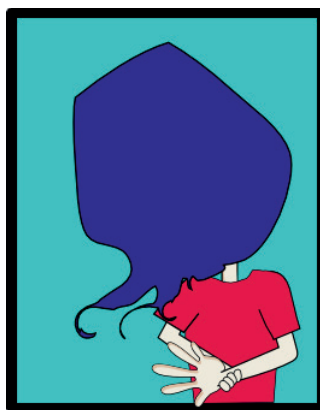
De pie doble la rodilla y tome el pie con la mano del mismo lado, lleve la rodilla hacia atrás evitando separar los muslos.



Llevar la cabeza hacia atrás empujando suavemente. (Espalda recta).



Girar la cabeza y empujarla con la mano en el mentón, al tiempo llevar el hombro contrario hacia atrás.



Llevar el brazo derecho con el codo doblado por detrás de la espalda y con la mano izquierda halar hacia adentro.

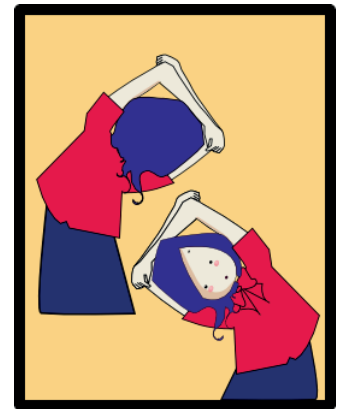
Ubicar las manos en la parte posterior del cuello, llevar los codos hacia atrás manteniendo la espalda recta.



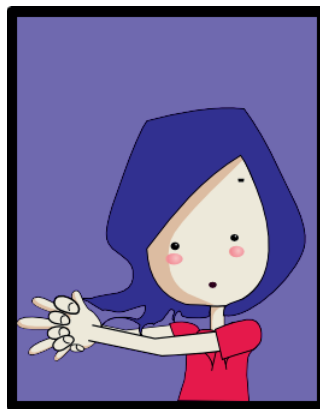
Llevar la mano a la espalda con el codo flexionado, tomar con la otra mano el codo y empujarlo hacia adentro en la parte de atrás de la cabeza.

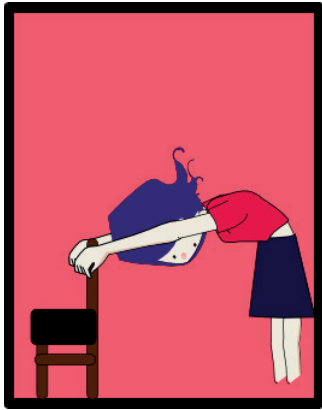


De pie con los codos doblados y los brazos cruzados en la parte alta de la cabeza, al tiempo inclinar el tronco.



De pie de frente, con los codos estirados y los dedos entrelazados, llevar los dos brazos a la izquierda manteniendo el tronco y cadera de frente repetir al otro lado.





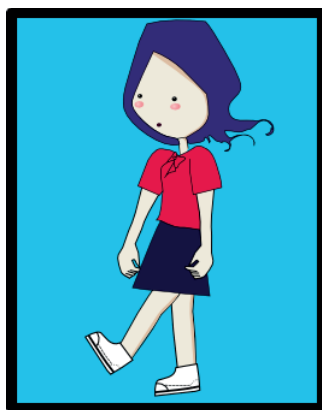
Buscar un lugar de apoyo y realizar flexión de tronco, es importante no levantar talones ni doblar rodillas.



Lleve la mano hacia afuera empujándola con la mano opuesta.



Lleve la mano hacia adentro empujándola con la mano opuesta.



De pie llevar la punta del pie en dirección al cuerpo del colaborador.

De pie, girar una sola pierna hacia afuera al máximo de movimiento, la sensación de estiramiento es interna a nivel de cadera.

