

Pausas activas para hacer durante la jornada laboral.

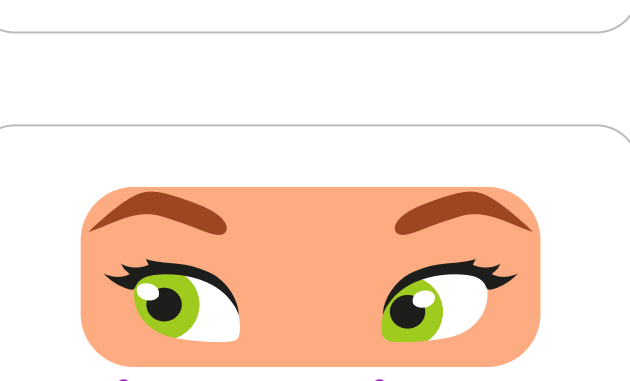
Las pausas saludables son "interrupciones" realizadas durante la jornada laboral mediante diferentes actividades y ejercicios, que traen grandes beneficios ayudándonos a reducir la fatiga laboral, el estrés y prevenir lesiones originadas por la exposición a riesgo biomecánico.

En este documento encontrarás ejercicios para:

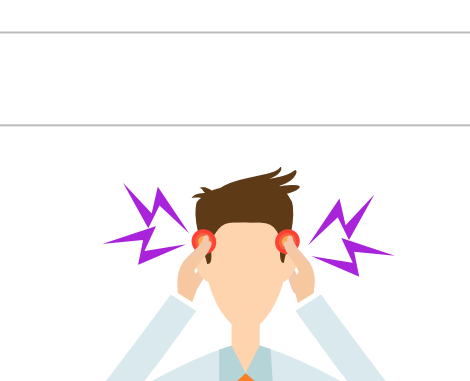
1. Movilidad articular para ojos.
2. Movilidad articular para cuello y hombros.
3. Ejercicios de movilidad articular para manos y codos.
4. Movilidad articular de la espalda.
5. Movilidad articular para cadera y miembros inferiores.

1. Ejercicios de movilidad articular para ojos.

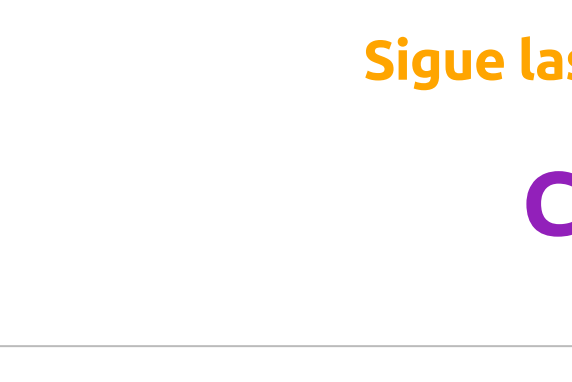
Sigue las instrucciones:



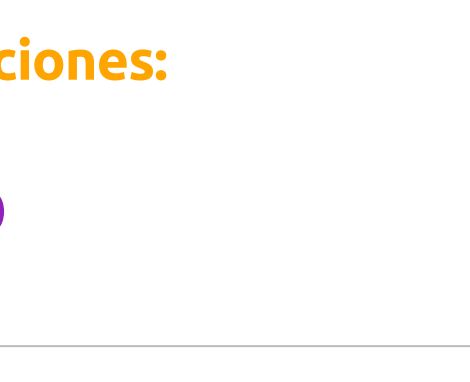
Mueve los ojos en diagonal, es decir desde el borde superior derecho hacia el borde inferior izquierdo y viceversa. Repítelo 10 veces en cada lado.



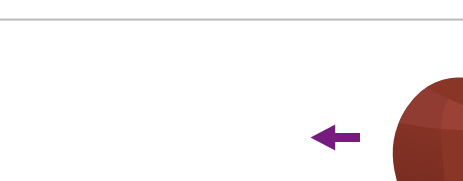
Cierra tus ojos moviéndolos de manera circular lentamente, al mismo tiempo que sincronizas tu respiración.



Mira la punta de tu dedo mientras lo mueves en diferentes direcciones. Acércalo, aléjalo, siempre mirando fijamente la punta del dedo. Realízalo varias veces.



Cierra tus ojos lo más fuerte que puedas, mantenlos así unos 5 segundos y repite 5 veces.



Mueve los ojos hacia los lados, realiza ese movimiento 5 veces y descansa. Repite 3 veces.

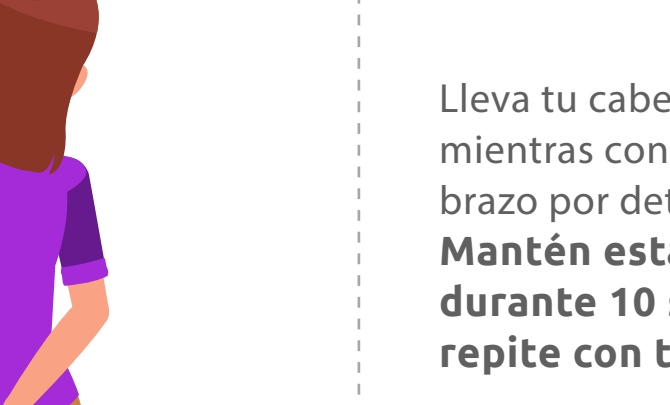


Con la yema de tus dedos realiza una presión sobre las sienes, manteniendo tus ojos cerrados. Haz el ejercicio durante 5 y 7 segundos. Repite a consideración.

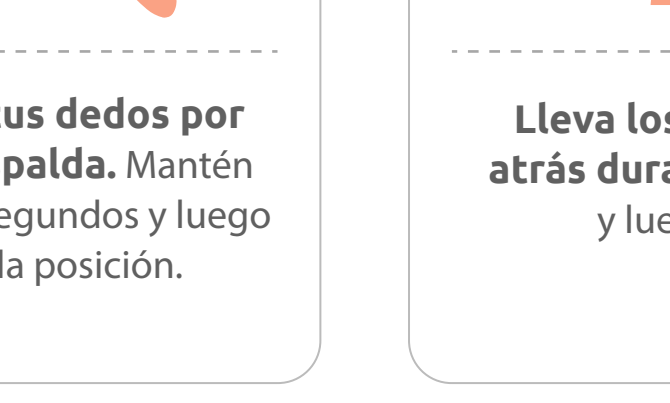
2. Ejercicios de movilidad articular para cuello y hombros.

Sigue las instrucciones:

Cuello



Coloca una mano al lado de tu cabeza y aplica una fuerza moderada, trata de vencer la fuerza aplicando resistencia con tu cuello. **Mantén 10 segundos y repite 4 veces.**

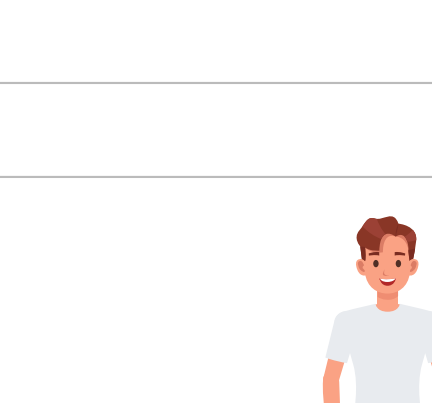


Coloca tus manos en la frente y ejerce una fuerza hacia atrás, al mismo tiempo con tu cabeza mantén resistencia. Realiza durante 10 segundos y cambia colocando tus manos en la nuca ejerciendo una fuerza. Realiza 3 veces hacia adelante y 3 veces hacia atrás, mantén la resistencia entre 5 a 7 segundos.



Lleva tu cabeza hacia un lado mientras con la mano tiras del brazo por detrás de la espalda. **Mantén esta posición durante 10 segundos, luego repite con tu otro brazo.**

Hombros



Intenta tocar tus dedos por detrás de tu espalda. Mantén esta posición 20 segundos y luego intercambia la posición.



Lleva los hombros hacia atrás durante 15 segundos y luego suéltalos.



Coloca tu brazo apoyado en una pared como lo muestra la imagen. Codo a la altura del hombro. Manteniendo fijo el antebrazo en la pared, gira levemente tu tronco, como si quisieras acercarte a la pared sin soltar el brazo de la pared.

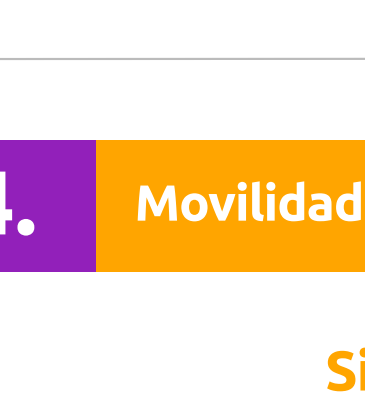


Realiza flexiones de pecho, con ayuda de una pared. Ubícate en frente de la pared a una distancia que puedas colocar las manos en ella (pared) y realiza flexión de codos. **Hacer 3 series de 10 repeticiones.**

3. Ejercicios de movilidad articular para manos y codos.

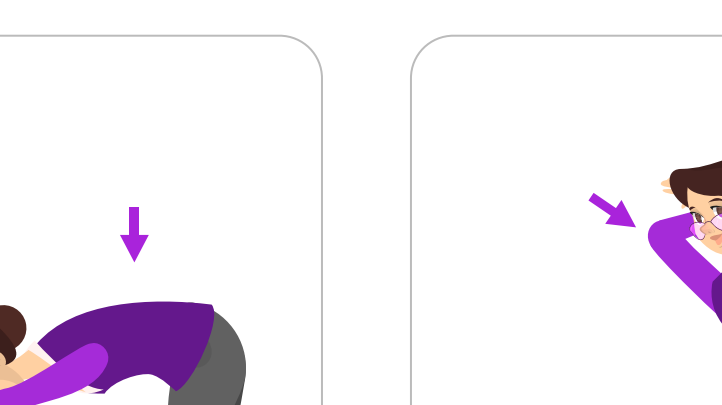
Sigue las instrucciones:

Manos

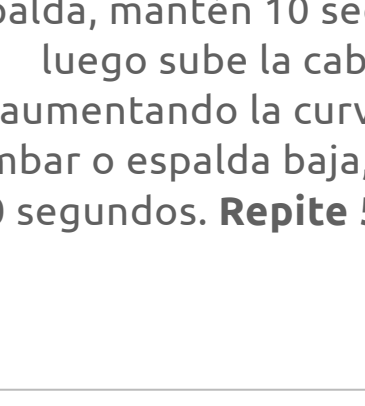


Tira suavemente cada uno de los dedos de la mano hacia atrás ayudándote con tu otra mano.

Mantén este estiramiento con cada dedo durante unos 10 segundos aproximadamente. Hazlo con tu otra mano otros 10 segundos.

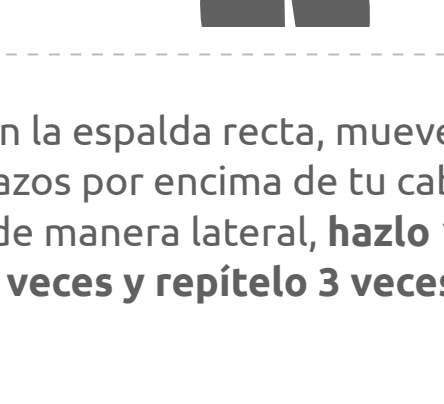


Con el brazo estirado hacia el frente, cierra el puño, con ayuda de la otra mano, acerca la mano hacia tu cuerpo, como lo muestra la imagen. **Cuenta hasta 20 y repítelo con tu otra mano.**



De pie o sentado, con la mano abierta intenta separar los dedos (en forma de abanico).

Codos



Une tus palmas de manera que tus dedos miren hacia el frente, acerca tus palmas juntas a tu pecho, mantén esa posición durante 10 segundos. **Repite 4 veces.**



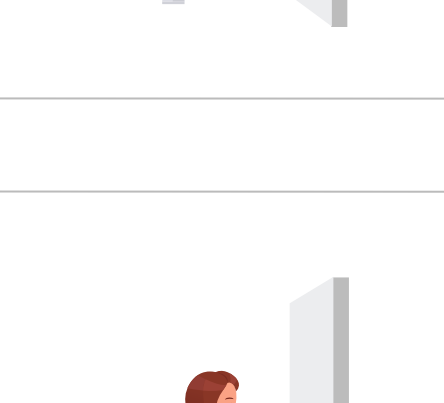
Estira los músculos de los antebrazos, muñecas y dedos, **realizando presión con la palma sobre los dedos.**



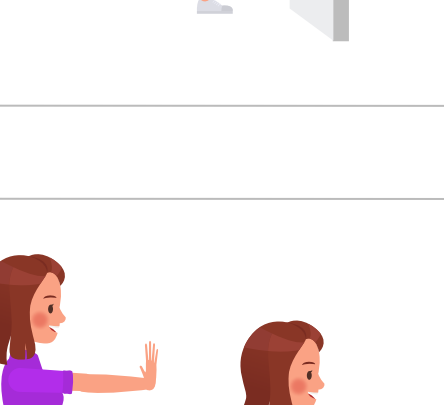
Toca el índice con el pulgar, luego el dedo corazón, el anular y el meñique. Acerca doblando todos los dedos, manteniendo fijo el pulgar. **Repite 10 veces en cada mano.**

4. Movilidad articular de la espalda.

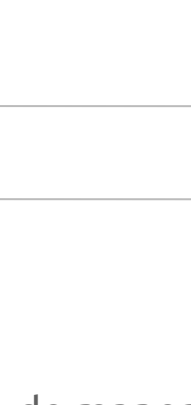
Sigue las instrucciones:



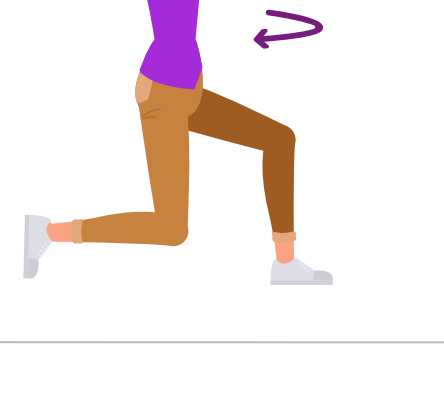
Realiza rotación de tronco manteniendo 5 segundos a cada lado, sin despegar los pies del suelo. **Realiza 5 veces a cada lado.**



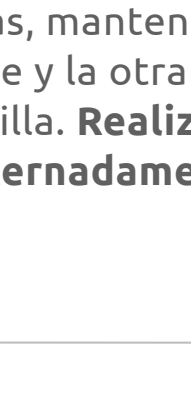
Con ayuda de una silla, apóyate del espaldar, encorva tu espalda, mantén 10 segundos y luego sube la cabeza aumentando la curvatura lumbar o espalda baja, mantén 10 segundos. **Repite 5 veces.**



Toca tus codos por encima de la cabeza y lleva tu tronco hacia un lado sin despegar los pies del piso. Mantén 10 segundos y luego cambia de dirección. **Repite 3 veces cada lado.**



Con la espalda recta, mueve tus brazos por encima de tu cabeza de manera lateral, **hazlo 10 veces y repítelo 3 veces.**



Coloca las manos en la nuca y lleva los codos hacia atrás.

5. Movilidad articular para cadera y miembros inferiores.

Sigue las instrucciones:

Moviliza una pierna hacia adelante, hacia atrás y a los lados, como lo muestra la imagen, repítelo 5 veces. **Haz lo mismo con la otra pierna.**

Sentado, semicruza la pierna y realiza movimientos de tobillo hacia arriba, abajo, y hacia los lados. **Hazlo 5 veces, de manera contra lateral.**

Apoyándote en una silla, mesa o pared, lleva una pierna hacia un lado. **Realiza 10 movimientos repitiendo 3 veces en cada pierna.**

Apóyate en una silla, mesa o pared, ubícate de frente, llevando tu pierna hacia atrás. **Realiza 10 movimientos repitiendo 3 veces en cada pierna.**

Realiza sentadillas, de manera que tu rodilla no sobrepase la punta de los pies. **Haz 10 series de 3 repeticiones.**

Agáchate y gira el tronco con manos entrelazadas, manteniendo una pierna adelante y la otra atrás flexionando tu rodilla. **Realiza 5 movimientos alternadamente.**