

TRABAJA TU SALUD

¿CÓMO MEJORAR LA SALUD EN TU PUESTO DE TRABAJO?

TE PROPONEMOS 5 SENCILLAS ACCIONES:



EJEMPLO DE PAUSA ACTIVA

5 MINUTOS

2 VECES/DÍA

1

CAMINAR

Camina durante 1 min. en tu oficina, pasillo ó subiendo escaleras.



3

FORTALECIMIENTO

Realiza 1 minuto de ejercicios de piernas:



Elevación de rodillas



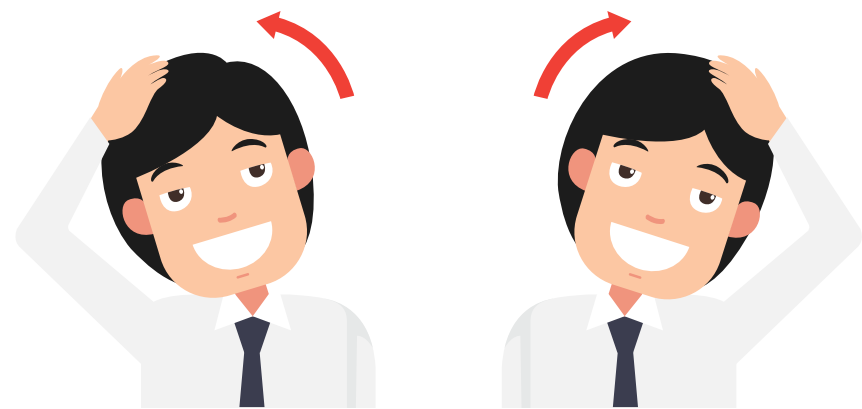
Flexión de rodillas

2

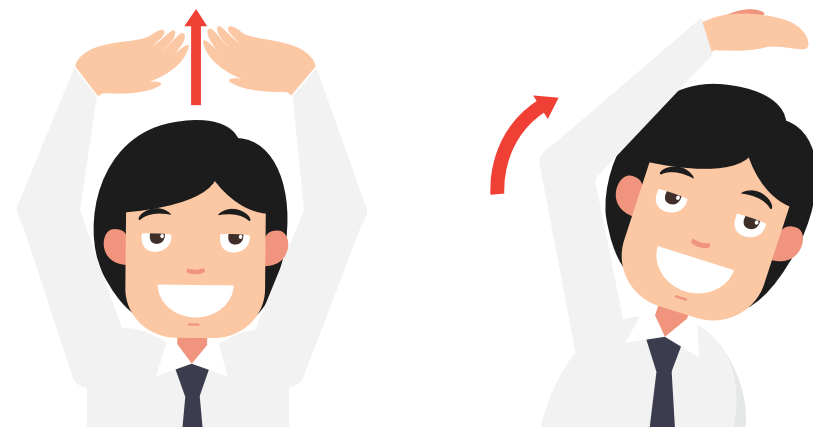
MOVILIDAD Y ESTIRAMIENTOS

Durante 2 minutos realiza ejercicios de movilidad y estiramientos.

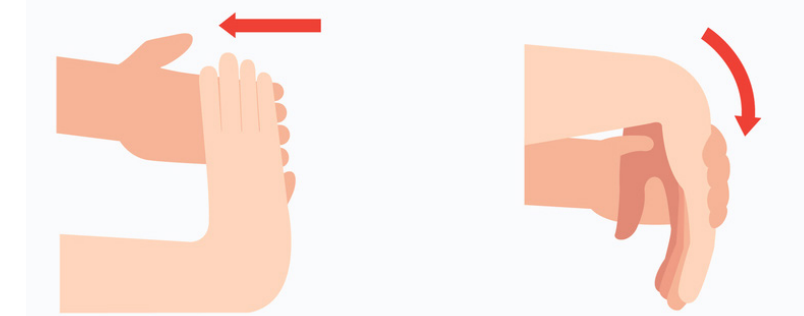
CUELLO: Inclínación de cuello hacia los laterales y hacia delante de forma muy suave.



BRAZOS Y ESPALDA: Puedes realizar varios de estos ejercicios, manteniendo la postura 10 segundos.



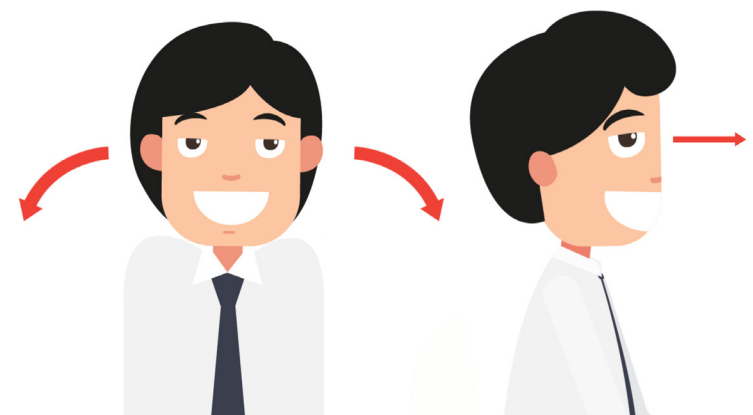
MANOS: Realiza estos dos ejercicios para elongar la musculatura de los flexores de los dedos.



4

EJERCICIOS CON LOS OJOS

Durante 30 segundos realiza movimientos con los ojos para disminuir la fatiga visual: cierra los ojos varios segundos, mira a un lado y a otro, mira hacia el horizonte.



5

BEBE AGUA

Aprovecha que te has levantado para hidratarte

