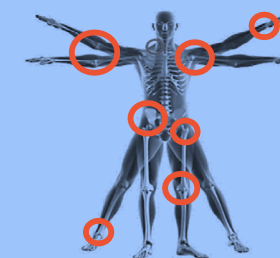
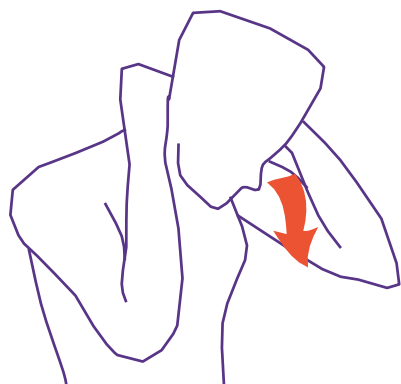


EJERCICIOS DE PAUSAS ACTIVAS DURANTE EL TELETRABAJO

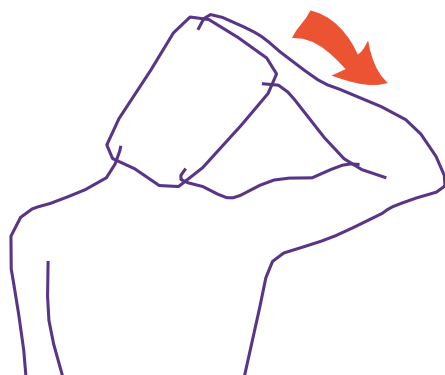


1



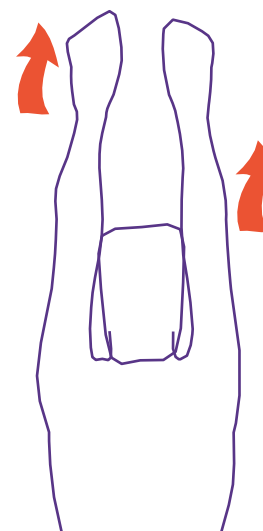
Tomar la zona posterior de la cabeza con ambas manos, inhalar profundamente y al comenzar la exhalación realizar flexión de cuello hasta sentir un leve estiramiento indoloro de la zona posterior del cuello, mantener durante 20-30 segundos.

2



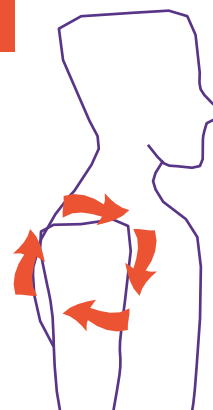
Tomar la cabeza con una mano, inspirar de manera profunda y al exhalar realizar una lateralización del cuello de manera suave y lenta hasta sentir un leve estiramiento indoloro de la zona lateral del cuello, mantener durante 20-30 segundos.

3



Elevar ambos brazos, realizar estiramientos alternados de manera de intentar alargar una mano en primera instancia y posteriormente la otra, realizar 10 veces con cada hombro.

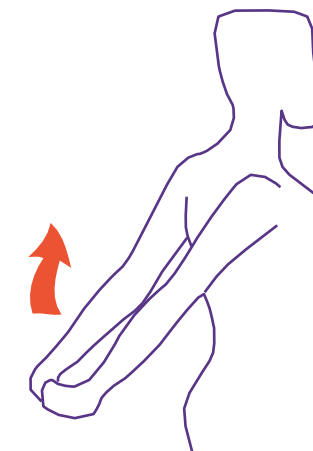
4



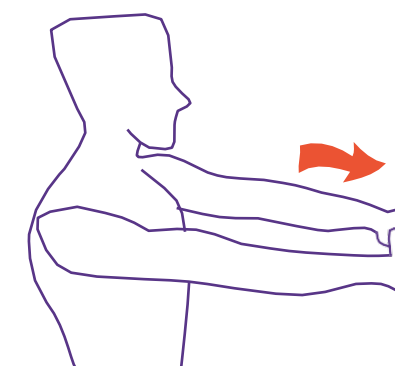
Realizar movimientos en círculos de los hombros 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás, procurar realizarlo de manera lenta.

5

Entrelazar las manos en la parte posterior del cuerpo, tomar aire y al momento de la exhalación realizar una elevación de los brazos, de manera de separarlos del cuerpo.



6



Con un brazo estirado y la palma de la mano hacia abajo, tomar aire y al momento de la exhalación realizar un estiramiento de los dedos con la otra mano, repetir con la palma hacia arriba y luego con el otro brazo.