

PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son descansos que se realizan durante la jornada laboral para ejercitar el cuerpo, estirar los músculos y aliviar las tensiones causados por estrés o posturas adoptadas en la tarea.

Realizar pausas activas, ayuda a prevenir lesiones, y disminuye los niveles de fatiga física. Tanto las posturas estáticas mantenidas durante mucho tiempo, como los movimientos repetitivos, provocan molestias.

Estar sentado todo el día no es bueno para el cuerpo, sobre todo para la espalda.

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento y no en reposo.

Existen ejercicios pensados para reducir el estrés y la fatiga, romper la monotonía del trabajo, y ayudar a prevenir enfermedades del sistema músculo-esquelético.

EXPERTA
ART



PAUSAS
ACTIVAS

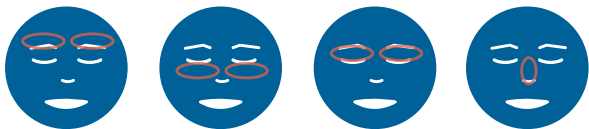
CONOCÉ MÁS EN

www.experta.com.ar/capacitacion

EJERCICIOS

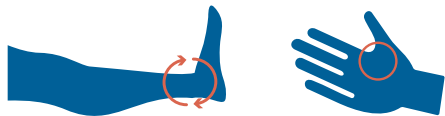
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

- > Con la ayuda del pulgar y el índice, presioná arriba de las cejas.
- > Colocá tus índices encima de las mejillas y realizá masajes circulares.
- > Presioná con tus pulgares, los párpados durante 3 ó 4 segundos.
- > Da un masaje desde abajo hacia arriba de tu nariz, entre tus dedos pulgar e índice.



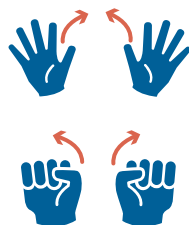
EJERCICIOS DE ARTICULACIONES

- > Estirá una pierna y hacé pequeños círculos con el tobillo.
- > Repetí lo mismo con la otra pierna.
- > Hacé con el pulgar, pequeños masajes circulares en la palma de la mano.



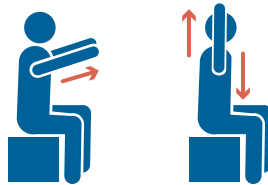
EJERCICIOS DE MANOS

- > Apretá y soltá las manos haciendo puños.
- > Agitá y estirá los dedos.
- > Repetí los ejercicios, por lo menos tres veces.

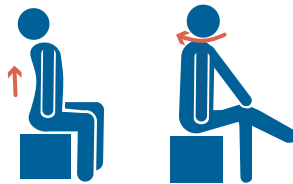


EJERCICIOS SENTADO

- > Con la espalda recta, estirá ambos brazos con las manos unidas.
- > Estirá un brazo por vez, extendido hacia arriba al costado de la cabeza. Repetí el ejercicio varias veces.

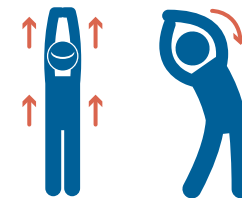


- > Estirá la espalda separándola de la silla y sosteniendo la cintura con las manos, a ambos lados.
- > Rotá el tronco lentamente hacia un lado y el otro, acompañándolo con el movimiento de la cabeza.
- > Colocá el brazo opuesto sobre una de tus rodillas y las piernas cruzadas.

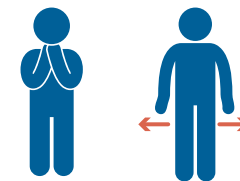


EJERCICIOS PARADO

- > Extendé ambos brazos al costado de la cabeza, sosteniendo las manos unidas.
- > Con los brazos entrelazados detrás de la cabeza, rotá el tronco hacia un lado. Repetí la acción hacia el otro lado.



- > Con los brazos extendidos al costado del cuerpo, levánta y bajá los hombros.
- > Con la espalda erguida, uní las manos en posición de rezo (manos hacia arriba).
- > Sacudí las manos, manteniendo los brazos estirados al costado del cuerpo.



EJERCICIOS DE CABEZA Y CUELLO

- > Mové la cabeza hacia ambos lados con cadencia lenta.
- > Evitá movimientos bruscos.
- > Luego, mové la cabeza hacia adelante y atrás.

