

Pausas activas

Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo de la jornada laboral, orientada a la recuperación de energía para un desempeño eficiente del trabajo a través del ejercicio y permite compensar las tareas desempeñadas durante un periodo consecutivo, revirtiendo de esta manera los cambios de posición, la fatiga muscular y el cansancio.

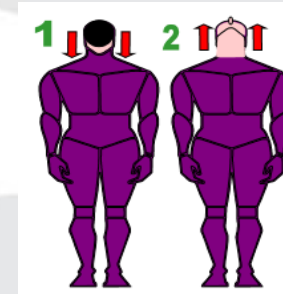


CABEZA Y CUELLO

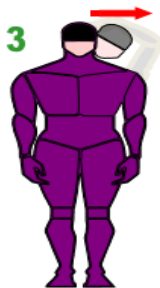
1. Gire su cabeza a la derecha -como si tratara de mirar su espalda- y sostenga esa posición por cinco segundos, vuelva la cabeza al centro y cambie hacia el lado contrario. Repita el ejercicio tres veces de cada lado.



2. Lleve su cabeza hacia atrás, como si tratara de mirar el cielo, sostenga esa posición por cinco segundos, vuelva la cabeza al centro, y baje lentamente la cabeza como si tratara de mirar el suelo sostenga por cinco segundos. Realice tres repeticiones hacia cada lado.



3. Lleve su cabeza hacia el lado Derecho, coloque su brazo derecho sobre la cabeza apoyando la mano sobre la oreja izquierda y sostenga esa posición por cinco segundos, Vuelva al centro y cambie hacia el lado izquierdo. Repita tres veces hacia cada lado.



4. Con ambas manos realizar amasamiento de los músculos posteriores del cuello y de la región superior de la espalda. Realizar por 10 segundos.

