

Pausas Activas Ejercicios En El Trabajo.

Permaneces sentado o realizando diferentes tipos labores en varias posturas por periodo prolongados de tiempo puede causar fatiga y tension en el cuello, hombros y espaldas.

Es aconsejable realizar las diferentes pausas activas al menos cada hora levantarse, caminar, cambiar de postura, y realizar los siguientes ejercicios.

DURANTE LA JORNADA LABORAL REALICE ESTOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



Flexión de cuello hacia adelante



Flexión de cuello lateral



Estiramiento de hombro



Estiramiento de tríceps



Estiramiento de bíceps



Estiramiento de muñecas



Estiramiento de pectorales



Estiramiento de espalda



Estiramiento de aductores



Estiramiento de cuádriceps



Estiramiento de gemelos



Estiramiento de músculos de la cadera