

# 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 tencion 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**