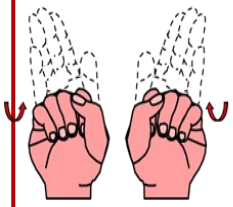
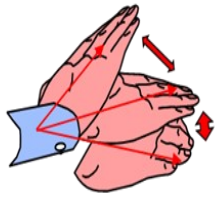
Manos:



Abra y cierre las manos llevando el pulgar hacia adentro. Repita 5 veces.



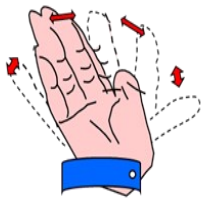
Realice círculos suaves con las manos cerradas hacia un lado y hacia el otro. Repita 5 veces.



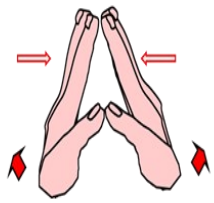
Lleve su mano al lado derecho y al lado izquierdo lo más que puede . Repita 5 veces



Realice círculos con el dedo pulgar. Repita 5 veces.



Separe los dedos de las manos y vuélvalos a unir. Repita 5 veces.



Una las palmas de las manos y mantenga por 10 segundos.

Ejercicios de Miembros Inferiores:



De pie flexione las rodillas haciendo sentadillas.
Repita 5 veces.

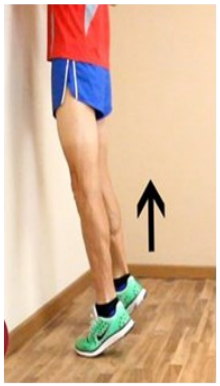


De pie lleve su pierna hacia atrás flexionando la rodilla, agarre su pie y mantenga por 10 segundos, repita el movimiento con la otra pierna.



De pie flexiono hacia un lado la pierna y mantengo estirada la otra, mantengo el movimiento por 10 segundos.

Ejercicios de Miembros Inferiores:



De pie flexionando los tobillos quedando en puntas.
Repita 5 veces.



De pie flexione las rodillas llevando el talón a su glúteo.
Repita 5 veces con cada pierna.



De pie eleve la pierna y realice círculos de tobillo suaves hacia un lado y el otro
Repita 5 veces.

Medicina Preventiva y del Trabajo

EMPLEAR S.A.
SERVICIOS TEMPORALES

SU LOGOTIPO



LIDERES DE PAUSAS ACTIVAS

EMPLEAR S.A.
SERVICIOS TEMPORALES

Cartilla de Ejercicios



¿ Qué son las Pausas Activas?

Son breves descansos durante la jornada laboral, donde realizas movimientos suaves y mantenidos para contraer y relajar los músculos acompañado de una buena respiración profunda.



¿Qué se previene con la realización diaria de pausas activas?

Factores de riesgos asociados:

- Sedentarismo
- Sobrepeso
- Estrés
- Carga laboral
- Posturas inadecuadas y prolongadas
- Levantamiento de cargas inadecuada
- Dolor crónico sin tratamiento

Recomendación: cada ejercicio para que sea efectivo el estiramiento debe durar aproximadamente de 10 a 15 segundos., acompañada de una buena respiración profunda y rítmica.

Ejercicios para cuello:



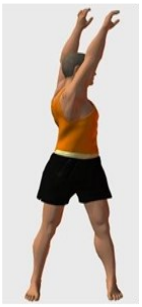
Ejercicios para espalda:





En posición bípeda con pies separados y manos unidas flexiono suavemente la columna, introduciendo los brazos entre las piernas, se mantiene por 10 segundos y regreso a la posición inicial.

Ejercicios para Espalda:



De pie con los pies separados, brazos arriba, giramos el tronco hacia un lado, se mantiene por 10 segundos y regreso a la posición inicial luego se realiza el mismo movimiento para el otro lado.



De pie con los pies separados, brazos arriba, inclinamos el tronco hacia un lado, se mantiene por 10 segundos y regreso a la posición inicial luego se realiza el mismo movimiento para el otro lado.

Ejercicios de Miembros Superiores:



Con las piernas ligeramente separadas, estiramos alternativamente los brazos intentando alargar una mano más que la otra.



Con los brazos sobre la cabeza, se sostiene un codo con la mano del otro brazo. Lentamente, tiraremos el codo hacia la nuca.



De pie o sentados, con los brazos estirados pegados al cuerpo, levantamos los hombros.



Cruce una muñeca sobra la otra entrelazando las manos. Estire y extienda los brazos hasta que las manos queden por encima de la cabeza y hacia atrás.



Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.



Con un brazo flexionado por detrás . Se entrelazan los dedos de ambas manos. Tirar con ambas manos en sentidos contrarios.