

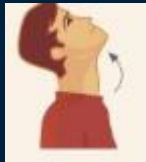
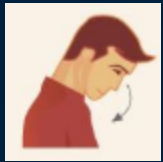
¿YA REALIZASTE LA PAUSA ACTIVA?

BENEFICIO DE REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS

- Mejora la atención y la concentración
- Previene lesiones osteomusculares
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga

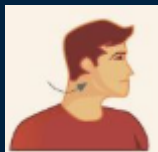
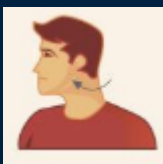
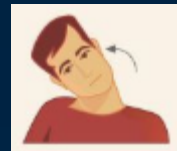
ESTIRAMIENTOS DE CUELLO

Realice cada ejercicio 2 veces al día y mantén la posición de estiramiento de cuellos por 10 segundos.



1. Llevar la cabeza suavemente hacia adelante sostiene y luego hacia atrás.

2. Inclinar lateralmente la cabeza a la derecha sostiene, repítalo con la izquierda.



3. Girar lentamente la cabeza a la derecha sostiene, repítalo con la izquierda.

¿YA REALIZASTE LA PAUSA ACTIVA?

BENEFICIO DE REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS

- Mejora la atención y la concentración
- Previene lesiones osteomusculares
- Disminuye el estrés y la sensación de fatiga

ESTIRAMIENTOS DE BRAZOS

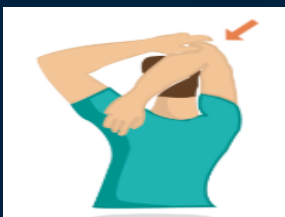
Realice cada ejercicio 2 veces al día y mantén la posición de estiramiento de cada brazo por 10 segundos.



1. Lleve los brazos hacia arriba, entrelazando las manos sostenga.



2. Lleve los brazos hacia atrás con los codos extendidos y entrelace las manos, sostenga.



3. El brazo derecho dóblelo por detrás de la cabeza y con la mano izquierda suavemente presione hacia abajo, sostenga.



4. Estire los brazos hacia el frente con codos extendidos, entrelace las manos y sostenga.