



Organización Activa
y Saludable



mexicanos
activos

Pausa Activa y Saludable para personas que permanecen de pie durante largos períodos de tiempo

Realiza los siguientes ejercicios en tu lugar de trabajo, para relajar la tensión muscular y continuar con mas vigor tus actividades.

1 Mueve la cabeza hacia el frente y hacia atrás, seguido de movimientos a la derecha y a la izquierda, 8 veces por lado.

2 Cruza el brazo derecho a la izquierda, con la mano izquierda, empuja el codo con fuerza sosteniendo 10 segundos y alterna.

3 Con piernas separadas y la espalda recta, flexiona el cuerpo hacia delante, estirando hacia el frente los brazos, sosten 10 segundos.

4 Flexiona una rodilla al frente y apoya la otra en el suelo, eleva los brazos y mantén la postura, repite 3 veces y cambia de pierna.

5 Con piernas separadas, flexiona el tronco hacia la derecha y sosten 5 segundos, alterna y realiza 4 repeticiones.

6 Realiza una caminata fija moviendo los brazos y las piernas en direcciones opuestas, realiza durante 3 minutos.

7 Eleva los brazos, sube la rodilla derecha y alterna la izquierda, realiza 8 repeticiones.

8 Con pies juntos realiza saltos laterales de derecha a izquierda, realiza 8 veces por lado.

9 Toma impulso y realiza 10 saltos.

10 Recupérate, inhala y exhala con brazos laterales, repite 5 veces.

11 Extiende un brazo hacia adelante, con la palma orientada hacia el techo. con la otra mano, flexiona los dedos hacia el suelo, Sosten 10 segundos y alterna.

12 Realiza flexión y extensión de manos, realiza 10 veces por cada mano.

13 Flexiona la rodilla con el pie hacia atrás, con la mano lleva el pie hacia el gluteo.

14 Piernas ligeramente separadas, flexiona el tronco hacia el frente, tus manos tratan de tocar la punta de los pies, sosten 5 segundos.

15 Separa los pies, mantén la espalda recta y el abdomen apretado. Eleva los brazos despacio hasta que queden estirados con las manos apuntando al techo, sosten 10 segundos.



RPC-011



Mejora tu bienestar y salud

 www.mexicanosactivos.org

 Mexicanos Activos

 @MexActivos

 MexicanosActivos