

Realiza esta sencilla pausa activa, sentado en tu silla sin necesidad de desplazarte de tu lugar, durante 10 minutos 2 veces al día.



Flexiona y eleva la pierna izquierda, hasta tocar con el codo la rodilla, realiza 8 repeticiones y alterna.



Con piernas separadas, flexiona el tronco hacia el frente y toca las puntas de los pies, realiza 10 repeticiones.



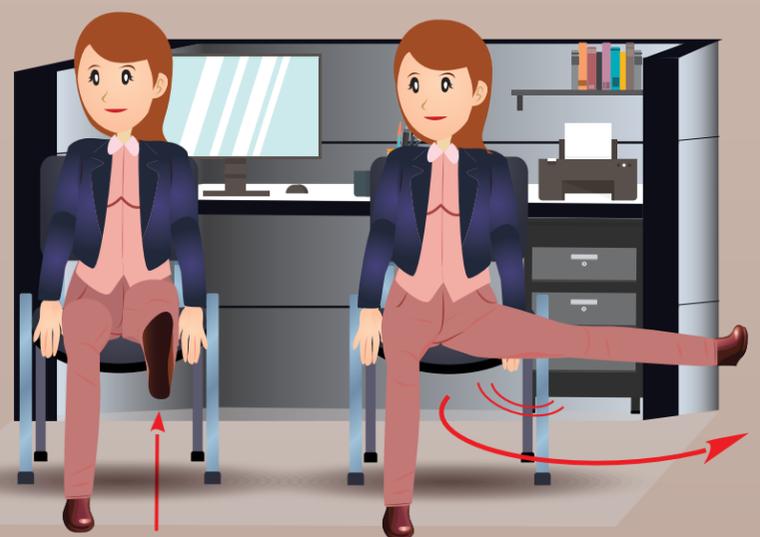
Con piernas separadas, eleva la pierna derecha y toca con tu mano izquierda la punta del pie, realiza 8 repeticiones y alterna.



Con brazos semiflexionados hacia el frente, flexiona el tronco hacia el lado derecho y toca el piso con la mano, realiza 8 repeticiones y alterna.



Eleva los brazos, y realiza una flexión del tronco hacia la derecha, estirando el brazo izquierdo realiza 8 repeticiones y alterna.



Estira tu pierna izquierda hacia el frente, desplasala lateralmente hacia ese lado, realiza 8 repeticiones y alterna.