



Organización Activa  
y Saludable



mexicanos  
activos

# Pausa Activa y Saludable para recuperación del personal de Producción y Reparto

Sobre una superficie firme y partiendo siempre de que toda la columna (cervical, dorsal y lumbar) esté apoyada en ella.

Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio



Realizar en tu lugar una caminata continua por 2 minutos

1

Brazos laterales, inhalar y levantar los brazos extendidos hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza. Exhalar al tiempo que vuelven los brazos a la posición inicial.

3

Manos bajo la nuca, inhalar apretando los codos contra el suelo. Exhalar relajando la presión

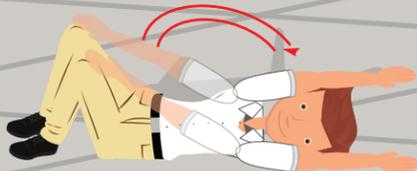
5

Estirar el brazo izquierdo hacia atrás y presionar sobre el plano del suelo, alternando

6

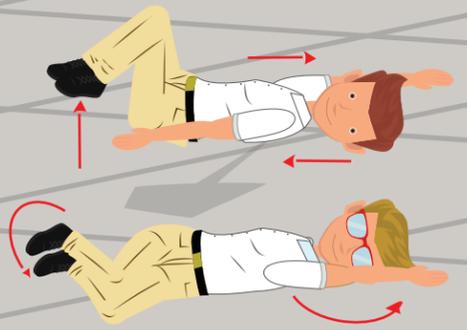
Con un brazo estirado doblar las rodillas sobre el pecho, girar el abdomen y apretar las rodillas juntas contra el suelo, sin despegar del suelo el hombro opuesto. Regresar a la posición inicial y alternar.

2



4

Extender y flexionar las piernas alternativamente, sin despegar la espalda del suelo



Colocar un taburete o silla bajo los pies y realizar ejercicios de tijera vertical y horizontal (cruzando las piernas), y círculos hacia fuera y hacia dentro, sin despegar la zona lumbar del suelo.

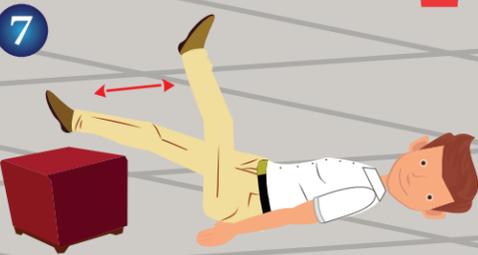
8

Colocar los brazos de manera lateral, flexione las rodillas y mantenga la flexión por 5 segundos

9

Presionar caderas y rodillas hacia abajo, contrayendo abdominales, glúteos y muslos

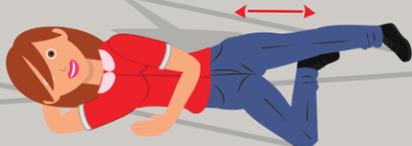
7



10

Flexione las rodillas, presionar con los codos en ángulo recto sobre el plano del suelo.

11



12

Con los brazos extendidos hacia delante y la frente apoyada en el suelo, levantar alternativamente los brazos y la pierna contraria

Acostado de lado, con la mano debajo sujetando la nuca y la otra mano apoyada en el suelo, la pierna que queda debajo en flexión y la otra estirada: levantar la pierna de arriba, subir la rodilla al pecho, llevarla ligeramente hacia delante, y llevarla ligeramente hacia atrás



RPc-011



Mejora tú bienestar y salud



www.mexicanosactivos.org



Mexicanos Activos



@MexActivos



MexicanosActivos