



Organización Activa  
y Saludable

# Pausa Activa y Saludable para personas que permanecen sentadas largos períodos de tiempo



mexicanos  
activos

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 por detras de la cabeza a la izquierda, con la mano izquierda, empuja el codo con fuerza sosteniendo 10 segundos y alterna.

**3** Circulos con los hombros hacia el frente y hacia atrás, realiza 8 tiempos para cada lado.

**4** Circulos de brazos hacia el frente y hacia atrás, realiza 8 tiempos para cada lado.

**5** Circulo de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo, realiza 8 repeticiones.

**6** Apoyate con las manos en la silla, eleva la pierna derecha 8 repeticiones y alterna.

**7** Sentado elevar las rodillas hacia arriba y abajo, 8 repeticiones.

**8** Flexiona y eleva la pierna derecha y alterna 8 repeticiones de cada lado.

**9** Eleva el brazo derecho, y realiza una flexión hacia la izquierda, haz 8 repeticiones por lado.

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

**11** Brazos atrás con manos entre lazadas, estirar y sostener 5 segundos, 2 repeticiones.

**12** Desplante de pierna derecha al frente, brazos hacia el frente, sostener 5 segundos y alterna.

**13** Brazo derecho cruzado a la izquierda, con el auxilio de la mano izquierda se empuja el codo con fuerza y alterna.

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



RPC-011



Mejora tú bienestar y salud



www.mexicanosactivos.org

Mexicanos Activos

@MexActivos

MexicanosActivos