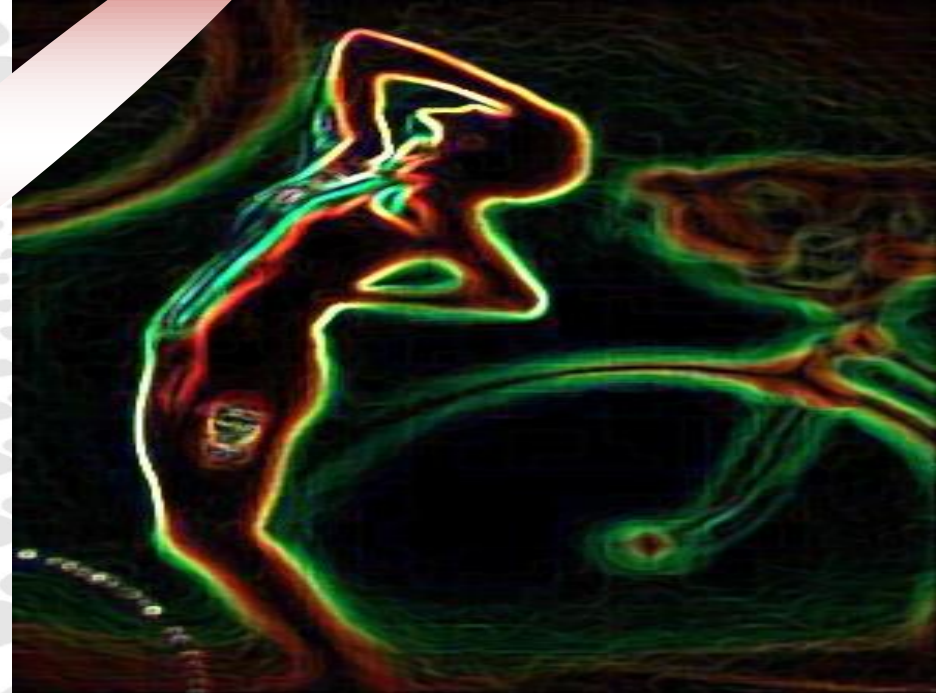


PAUSA SALUDABLE LIDERES



Ejercicios

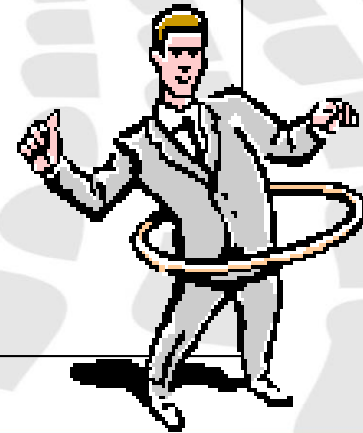
**HAGA UNA PAUSA POR LO
MENOS CADA DOS HORAS,
APRENDA LOS SIGUIENTES
EJERCICIOS, PRACTÍQUELOS
Y SE SENTIRÁ COMO NUEVO...**



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR

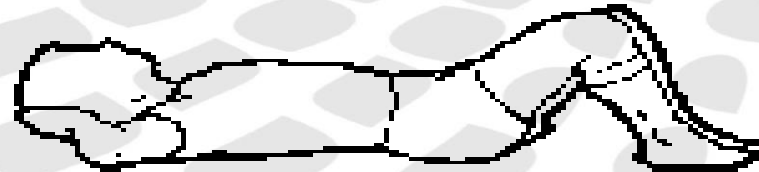
PAUSA SALUDABLE

- ¿POR QUÉ ?
- ¿PARA QUÉ ?
- ¿CUÁNDO?
- ¿DÓNDE ?
- ¿CÓMO ?



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR

- **REALICE EJERCICIO AL INICIAR Y CULMINAR SU JORNADA DE TRABAJO, DURANTE LOS DESCANSOS ESTABLECIDOS POR LA EMPRESA O SIMPLEMENTE CUANDO SE SIENTA CANSADO. PUEDE REALIZAR TODOS LOS EJERCICIOS O ELIJA LOS ADECUADOS PARA LOS SEGMENTOS CORPORALES MÁS COMPROMETIDOS CON LA LABOR.**



PORQUE PREPARA LOS MÚSCULOS PARA:

- **LEVANTAMIENTO CARGAS.**
- **POSTURAS PROLONGADAS Y/O MANTENIDA.**
- **GARANTIZA MÁXIMA CONTRACCIÓN MUSCULAR.**
- **AYUDA A LA COORDINACIÓN.**
- **PROMUEVE EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO**



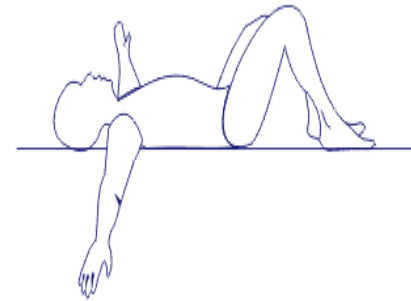
CUANDO

- **ANTES, DURANTE Y/O DESPUÉS DE LA JORNADA LABORAL**
- **DESPUÉS DE PERMANECER MUCHO TIEMPO EN UNA MISMA POSTURA.**
- **DURANTE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.**



TENGA EN CUENTA QUE

- **CON CADA MOVIMIENTO USTED DEBE SENTIR UNA TENSIÓN MODERADA Y NO DEBE PERCIBIR DOLOR IMPORTANTE, SI LO PRESENTA, SUSPENDA EL EJERCICIO Y CONSULTE A UN ESPECIALISTA EN EL TEMA.**
- **MANTENGA EL ESTIRAMIENTO DURANTE 10 SEGUNDOS Y DESCANSE, NO REALICE VAIVENES, REPITA CADA EJERCICIO TRES VECES.**



BENEFICIOS

- REDUCCIÓN DE TENSIÓN MUSCULAR.
- MEJORAR CIRCULACIÓN.
- REDUCCIÓN DE STRESS Y ANSIEDAD.
- MEJORA LESIONES POR TENSIÓN O POR TRAUMA ACUMULATIVO.
- ACTIVA LA MENTE.



- **DISMINUYE RIESGOS DE LESIONES.**
- **HACE MÁS FÁCIL EL TRABAJO.**
- **SINTONIZA CUERPO Y MENTE.**
- **NOS HACE SENTIR MEJOR**



- **TENER UNA CONDICIÓN FÍSICA ADECUADA PERMITE REALIZAR UN TRABAJO MÁS EFICIENTE, SEGURO Y DE CALIDAD.**
- **PRACTIQUE DEPORTES AL AIRE LIBRE COMO LA NATACIÓN, CAMINATAS Y BICICLETA.**
- **EVITE EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DEL TABACO**
- **SELECCIONE PARA SU DIETA ALIMENTOS RICOS EN FIBRA Y BAJOS EN SAL.**
- **REDUZCA EL AZÚCAR Y LAS GRASAS (ESPECIALMENTE DE ORIGEN ANIMAL).**
- **TÓMESE LA NOCHE REALMENTE PARA DESCANSAR, TRATE DE DORMIR BIEN.**



➤ Y TENGA EN CUENTA



❖ SI DUERME BOCA ARRIBA, COLOQUE UNA ALMOHADA BAJO SUS RODILLAS LE DARÁ MAYOR COMODIDAD.



❖ EVITE DORMIR BOCA ABAJO, SI LO HACE UBIQUE UNA ALMOHADA DEBAJO DE SU ABDOMEN, DESCANSARÁ MEJOR.



❖ SI DUERME DE LADO, DOBLE SUS RODILLAS PARA REDUCIR EL ESFUERZO A SU ESPALDA.

❖ PARA SU TENSIÓN EMOCIONAL LEA LIBROS Y PROGRAMAS DE APRENDIZAJE SOBRE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN, EJERCICIOS Y BUENA NUTRICIÓN.

❖ DISFRUTE DE SUS VACACIONES ANUALES OBLIGATORIAS.



POSTURA SEDENTE SE PRESENTA

- CUELLO RÍGIDO
- PECHO ENCORVADO
- CODOS DOLORIDOS
- DOLOR LUMBAR
- DOLOR EN PIERNAS
- FATIGA VISUAL
- Tensión MUÑECAS



EJERCICIO PARA CUELLO



EJERCICIOS PARA HOMBROS



EJERCICIO PARA TRONCO



EJERCICIOS PARA BRAZOS

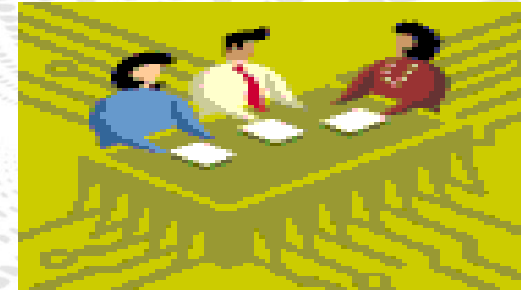


SE PUEDE DIVIDIR EN :

- **ESTIRAMIENTOS DE PUESTA EN MARCHA**
 - **MIENTRAS COMIENZA EL COMPUTADOR.**



- **EN REUNIONES MUY LARGAS**
ESTIRAR CUELLO, ESPALDA Y
PIERNAS.



- **ESTIRAMIENTOS**
MIENTRAS SE ESTÁ CONCENTRADO
Y SE ESPERA UN PROGRAMA O
ARCHIVO. PARA CUELLO,
HOMBROS Y MUÑECAS.



**“TRATE DE TOMAR LA VIDA CON CALMA, NO SE ACELERE,
SONRÍA, HAGA AMIGOS, DIVIERTASE SANAMENTE
MIENTRAS TRABAJA.”**



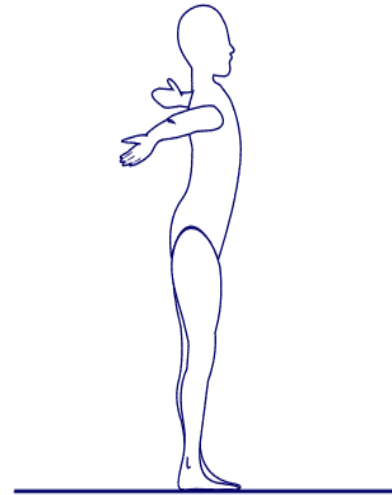
¿DÓNDE HACERLOS?

- EN EL TRABAJO PARA LIBERAR TENSION.
- CUANDO SE SIENTE RIGIDEZ.
- AL LEVANTARSE Y ACOSTARSE.
- CUANDO SE NECESITA DE MAYOR ENERGÍA.



PORQUE

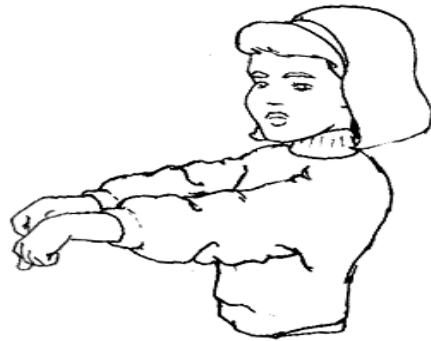
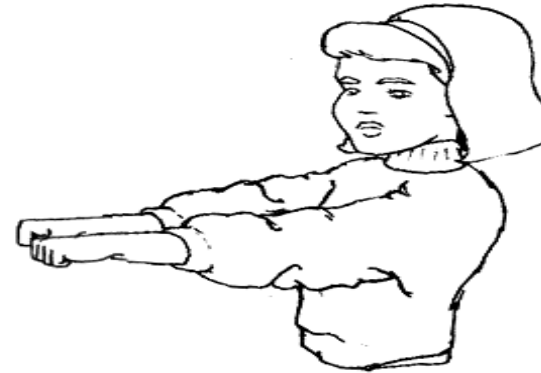
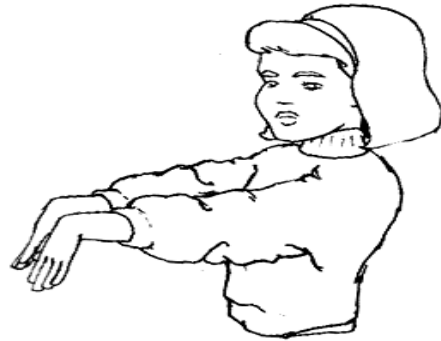
- GARANTIZA MÁXIMA CONTRACCIÓN MUSCULAR.
- AYUDA A LA COORDINACIÓN.
- PROMUEVE EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO
- PREPARA LOS MÚSCULOS PARA:
- LEVANTAMIENTO CARGAS.
- POSTURAS PROLONGADAS
- ACT. DEPORTIVAS.



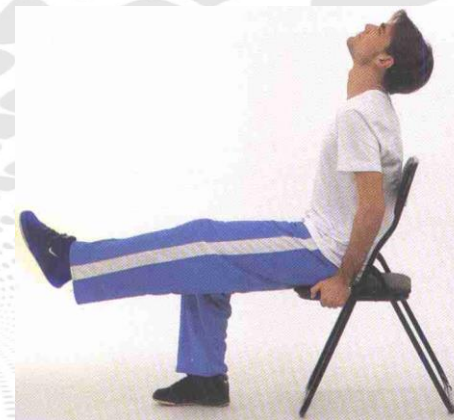
CUANDO

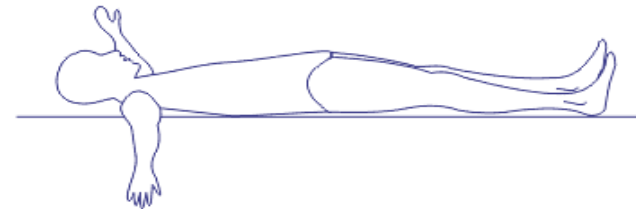
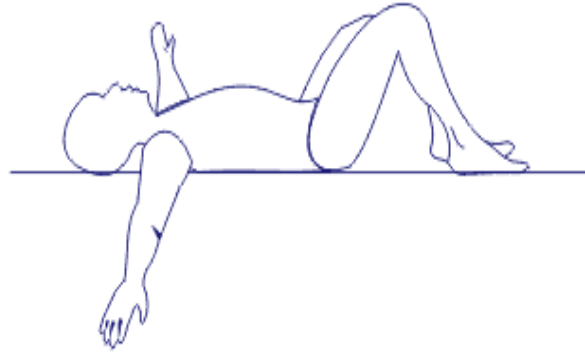
- A CUALQUIER HORA.
- EN LA MAÑANA, ANTES DE INICIAR EL TRABAJO
- DESPUÉS DE PERMANECER MUCHO TIEMPO EN UNA MISMA POSICIÓN.
- DURANTE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

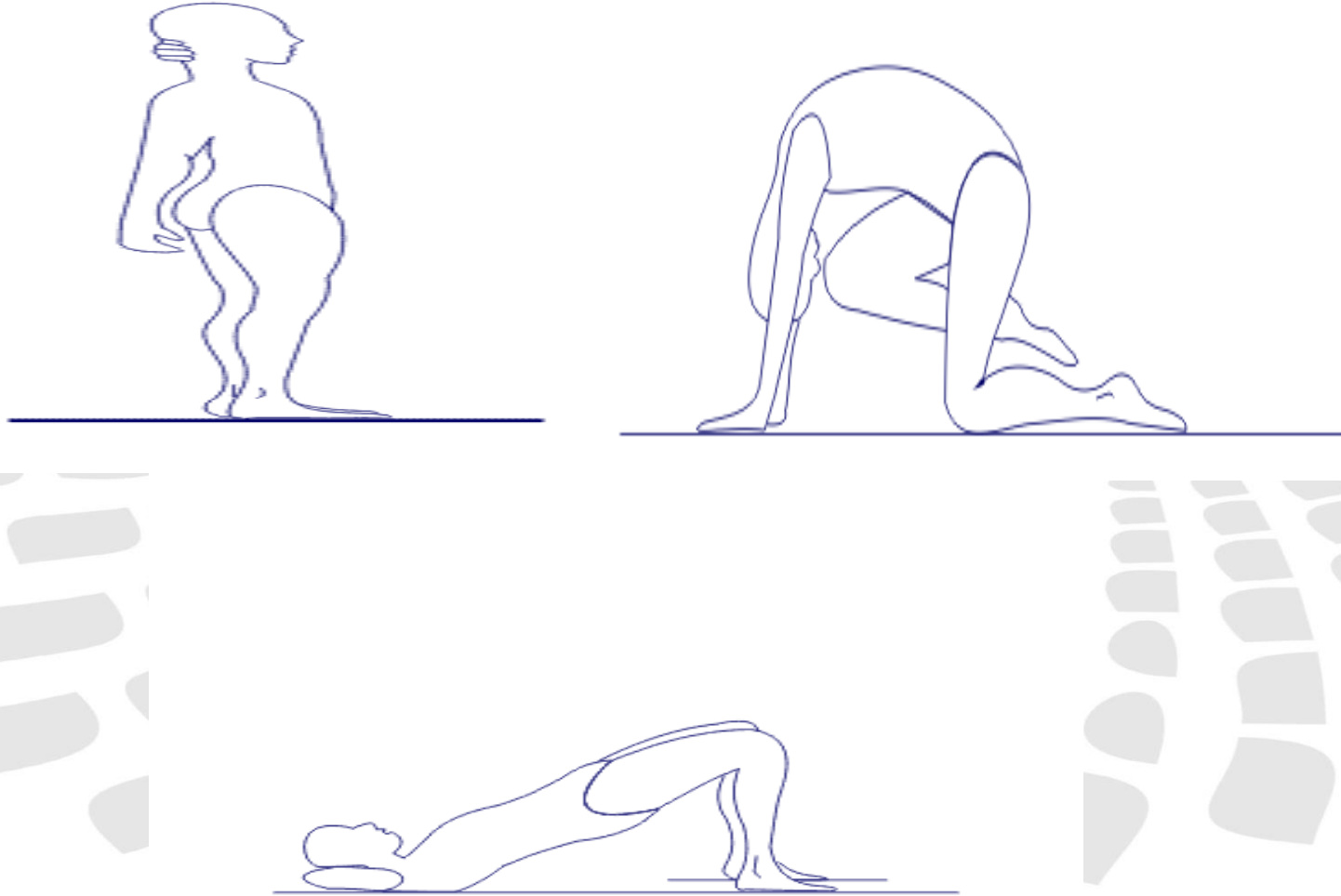
EJERCICIOS PARA MANOS

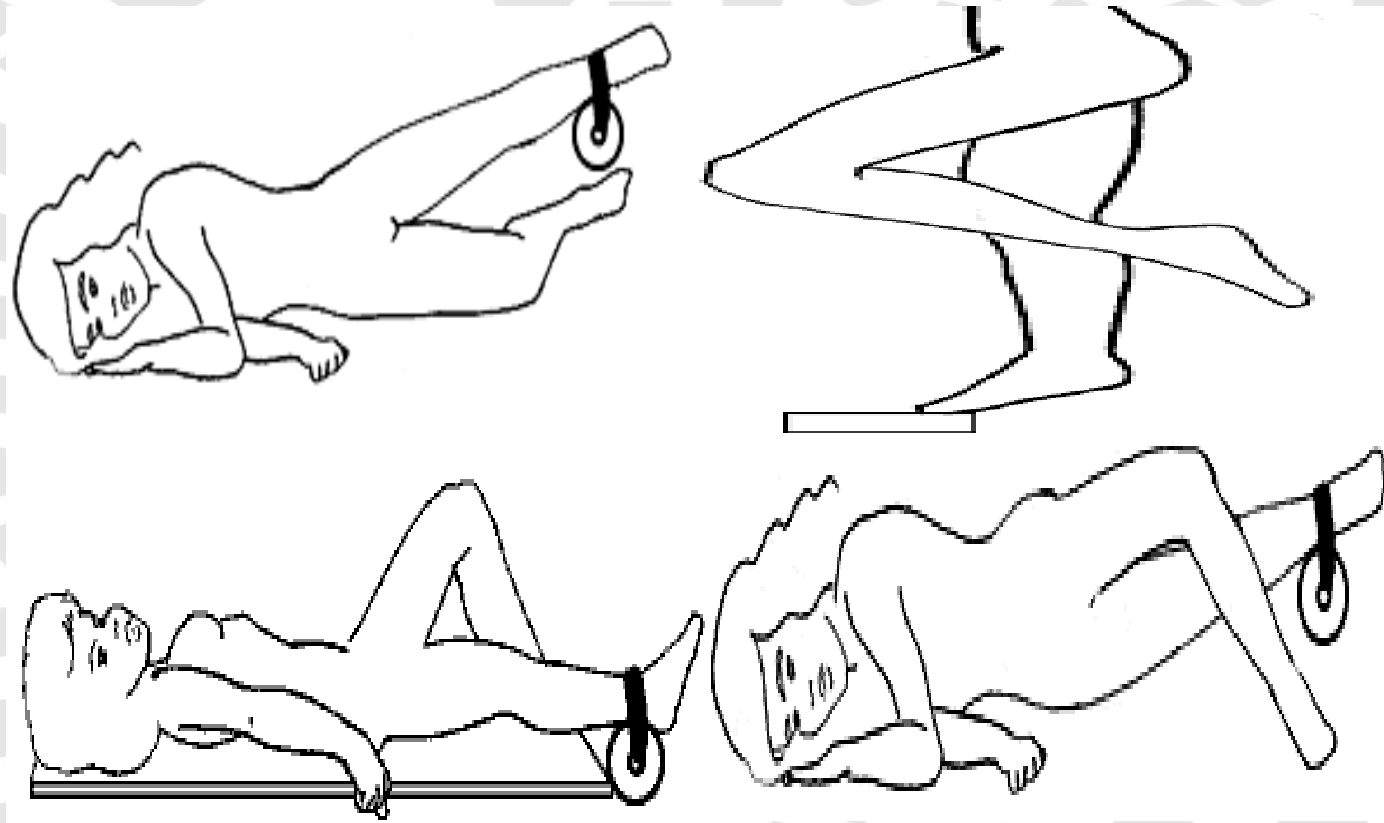


EJERCICIOS PARA PIERNAS

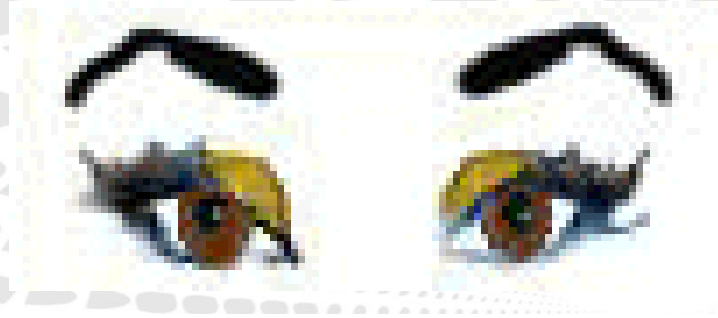




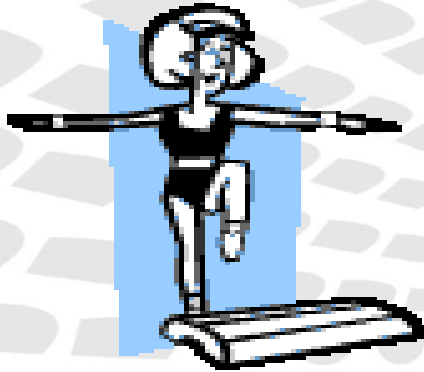




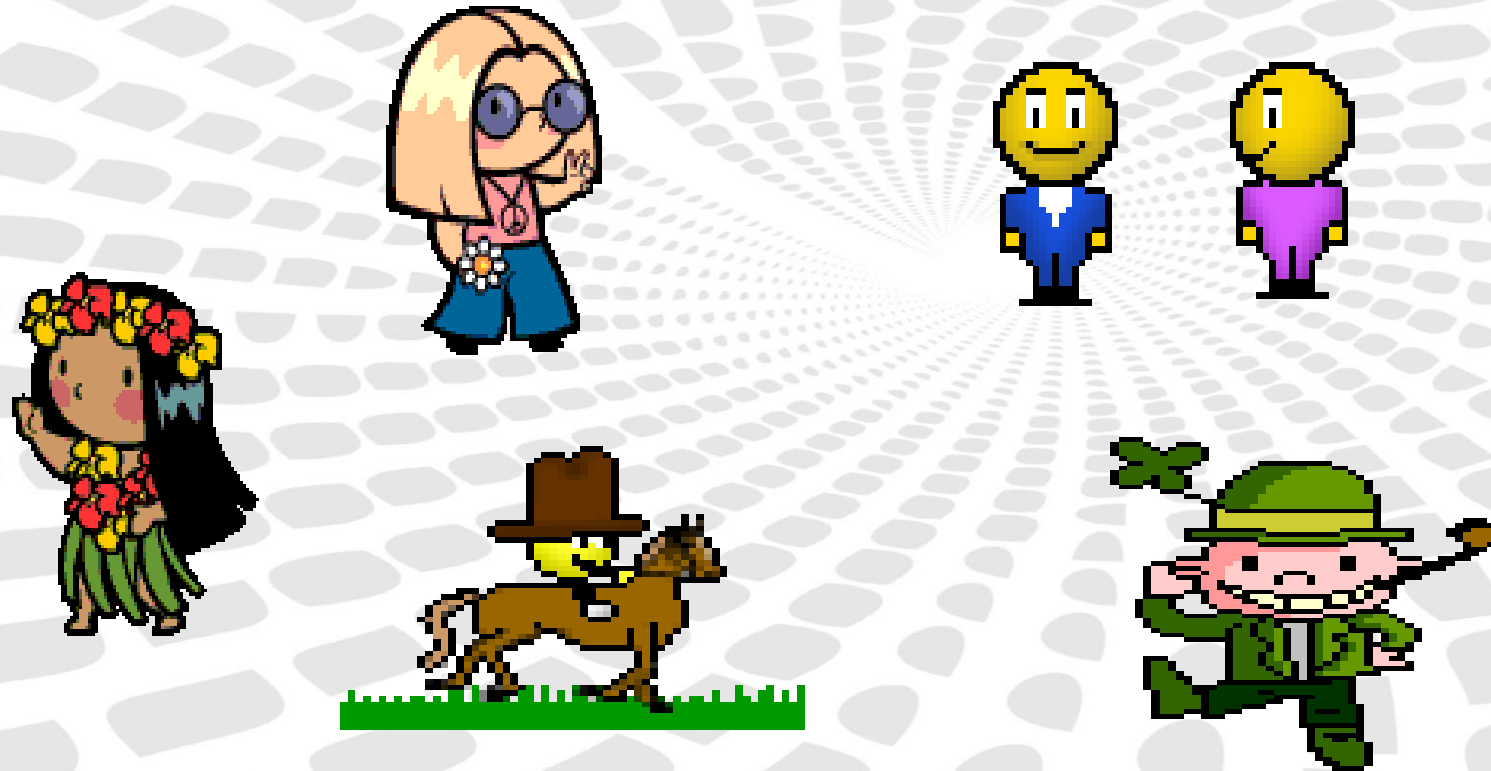
EJERCICIOS PARA RELAJACION VISUAL



ACTIVIDAD FISICA



“REALICE LA ACTIVIDAD QUE MÀS DISFRUTE, ESTO TAMBIEN AYUDA.”



EJERCICIOS DE OFICINA

**COLOCA LA PIERNA DERECHA SOBRE LA
IZQUIERDA
APOYANDO LA MANO IZQUIERDA EN LA
REGIÓN EXTERIOR DE LA PIERNA DERECHA,
EL TRONCO DEBE GIRAR HACIA EL LADO
CONTRARIO**



**COLOCA LAS MANOS JUSTO ENCIMA DE
LOS GLÚTEOS DIRIGIENDO LOS CODOS
HACIA ATRÁS**

