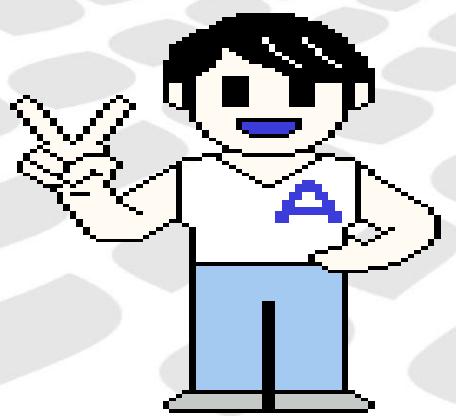
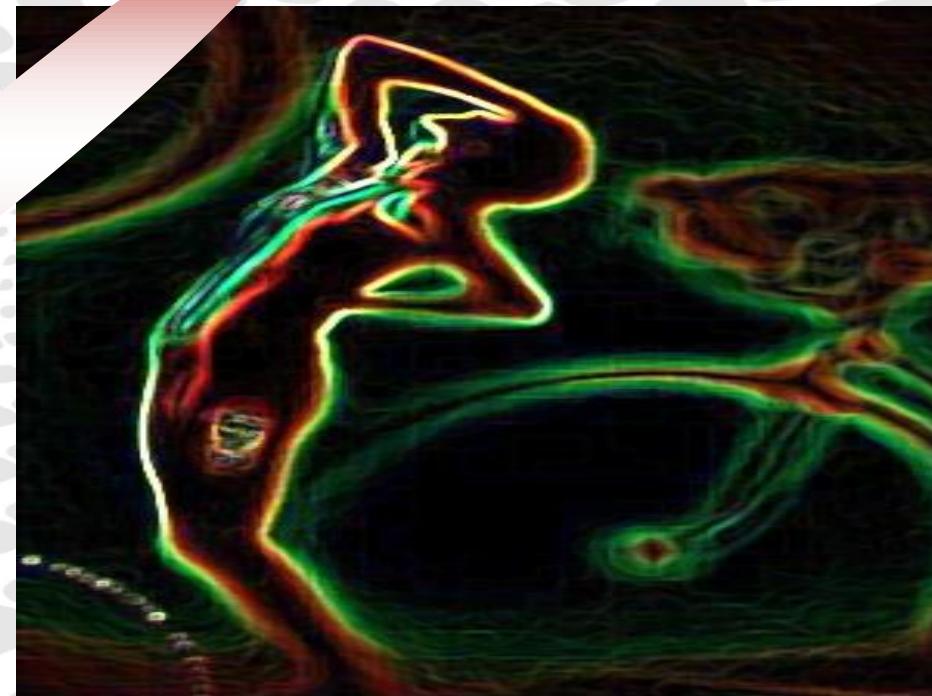


PAUSA SALUDABLE LIDERES



Ejercicios

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



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MUSCULAR

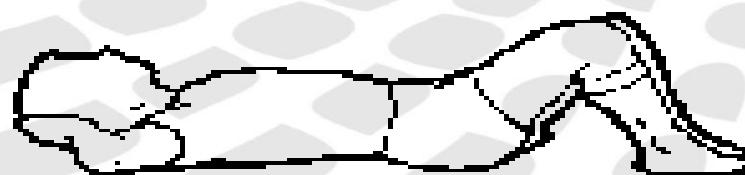
PAUSA SALUDABLE

- ¿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.



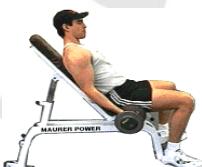
**PORQUE
PREPARA LOS MÚSCULOS
PARA:**

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



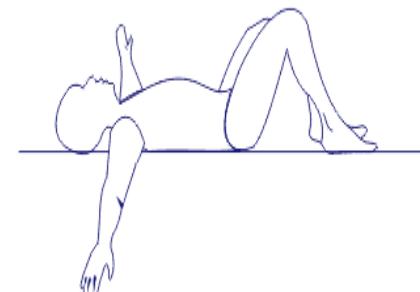
CUANDO

- 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

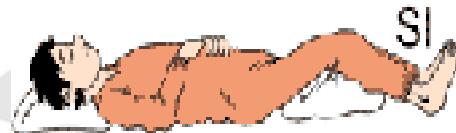


HÁBITOS DE VIDA

- 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



SI



- ❖ 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



EJERCICIOS

EJERCICIO PARA CUELLO



EJERCICIOS PARA BRAZOS

EJERCICIOS PARA HOMBROS



EJERCICIO PARA TRONCO



SE PUEDE DIVIDIR EN :

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



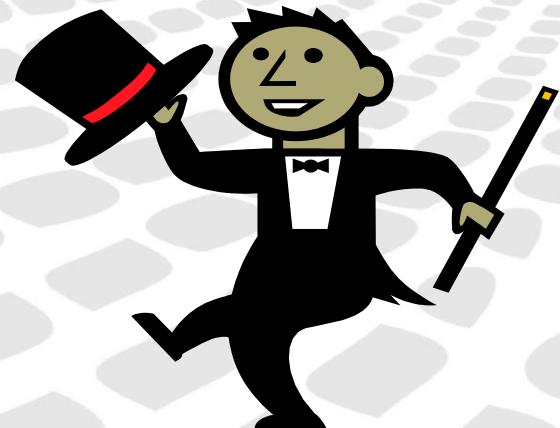
- EN REUNIONES MUY LARGAS ESTIRAR CUELLO, ESPALDA Y PIERNAS.



- 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?

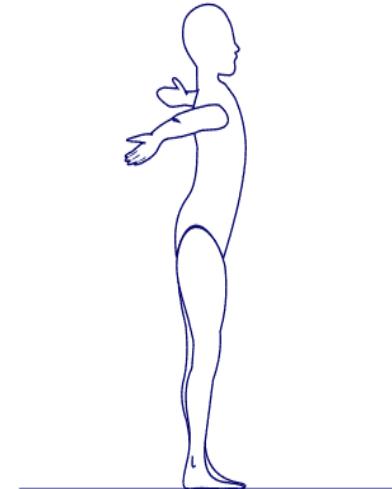
- EN EL TRABAJO PARA LIBERAR TENSIÓN.
- CUANDO SE SIENTE RIGIDEZ.
- AL LEVANTARSE Y ACOSTARSE.
- CUANDO SE NECESA DE MAYOR ENERGÍA.



ESTIRAMIENTOS

PORQUE

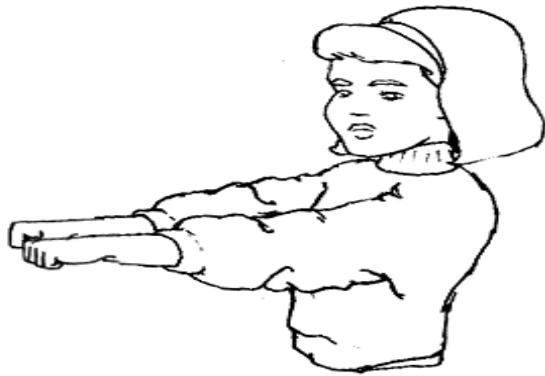
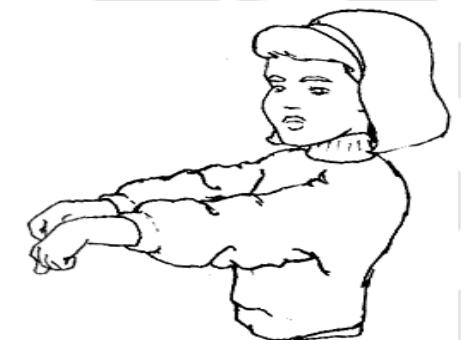
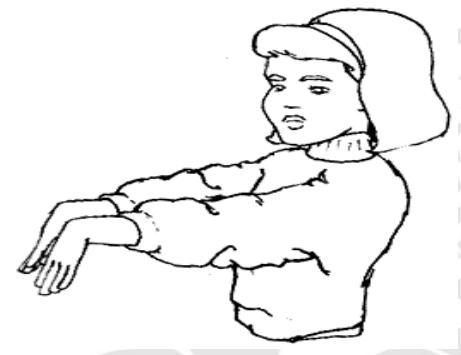
- GARANTIZA MÁXIMA CONTRACCIÓN MUSCULAR.
- AYUDA A LA COORDINACIÓN.
- PROMUEVE EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO
- PREPARA LOS MÚSCULOS PARA:
- LEVANTAMIENTO CARGAS.
- POSTURAS PROLONGADAS
- ACT. DEPORTIVAS.



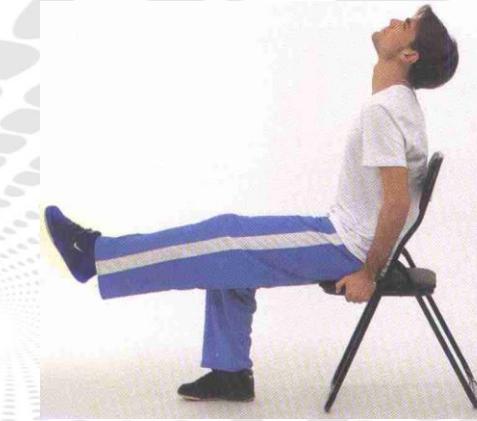
CUANDO

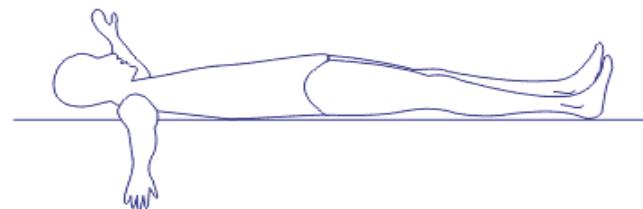
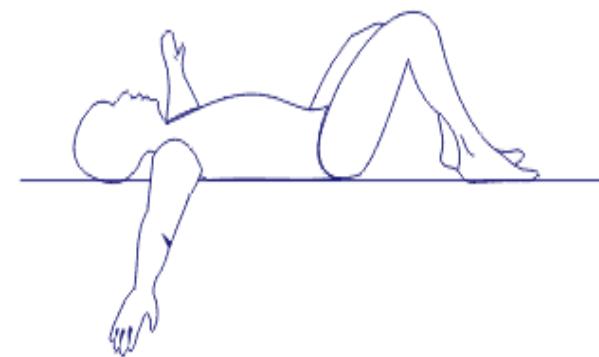
- A CUALQUIER HORA.
- EN LA MAÑANA, ANTES DE INICIAR EL TRABAJO
- DESPUÉS DE PERMANECER MUCHO TIEMPO EN UNA MISMA POSICIÓN.
- DURANTE LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA.

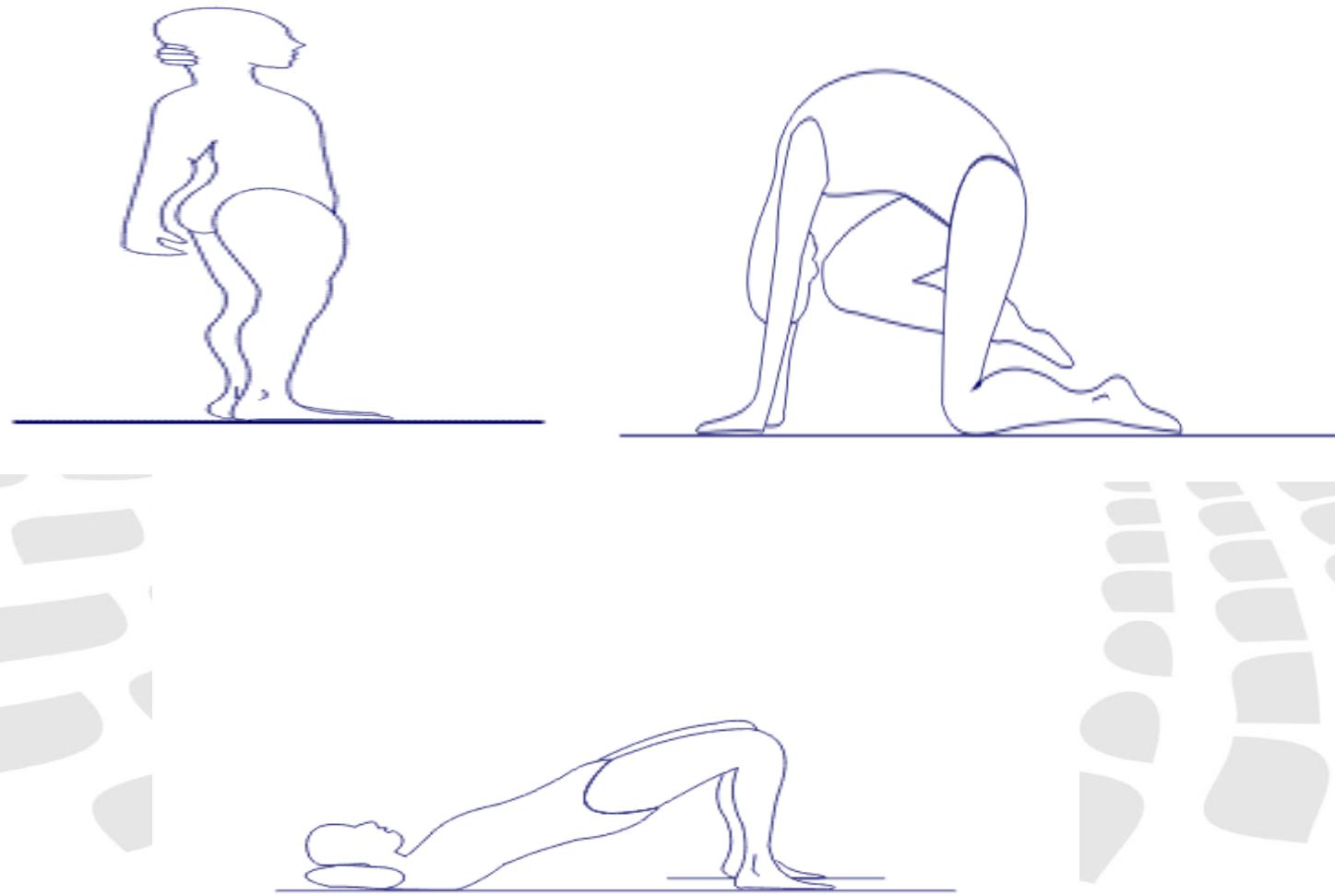
EJERCICIOS PARA MANOS

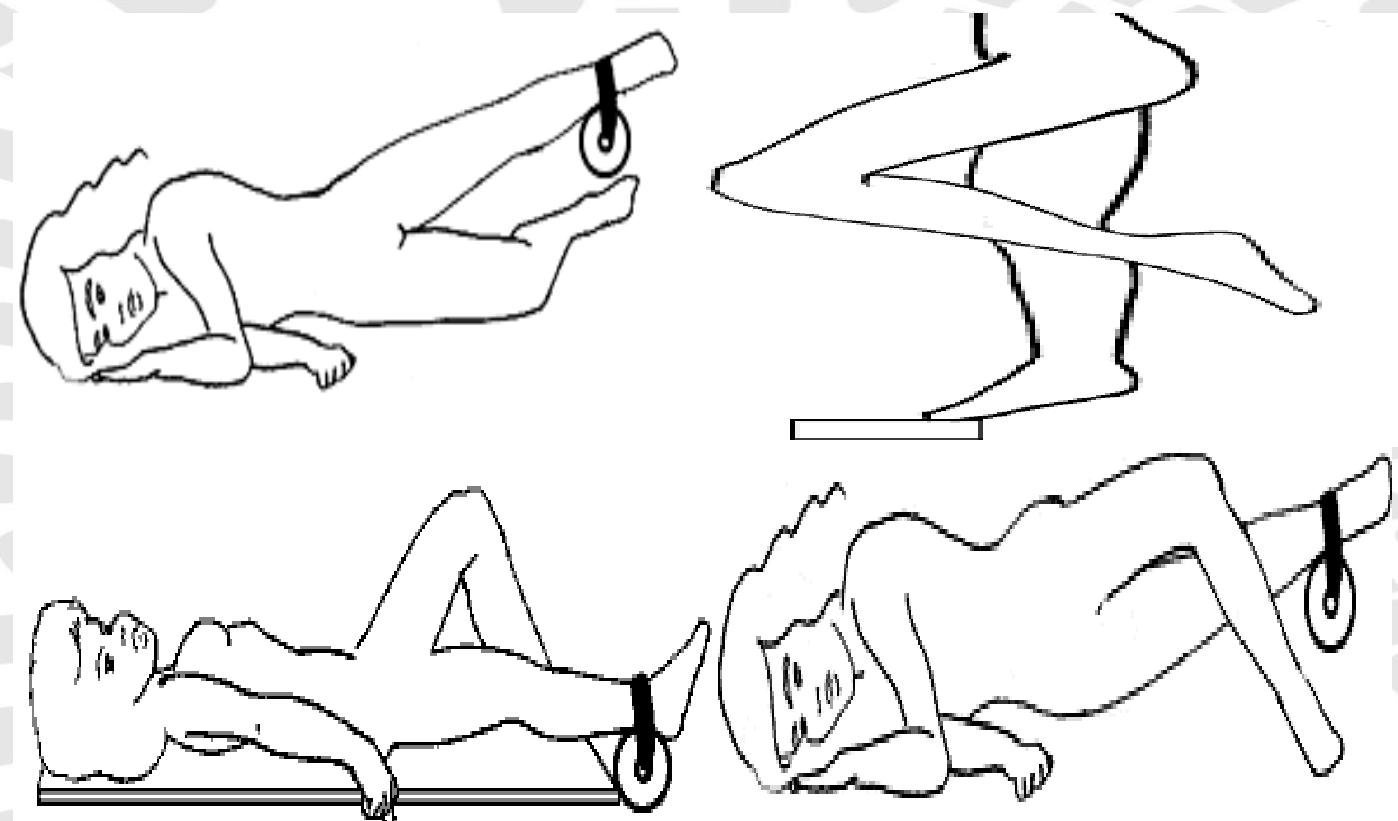


EJERCICIOS PARA PIERNAS

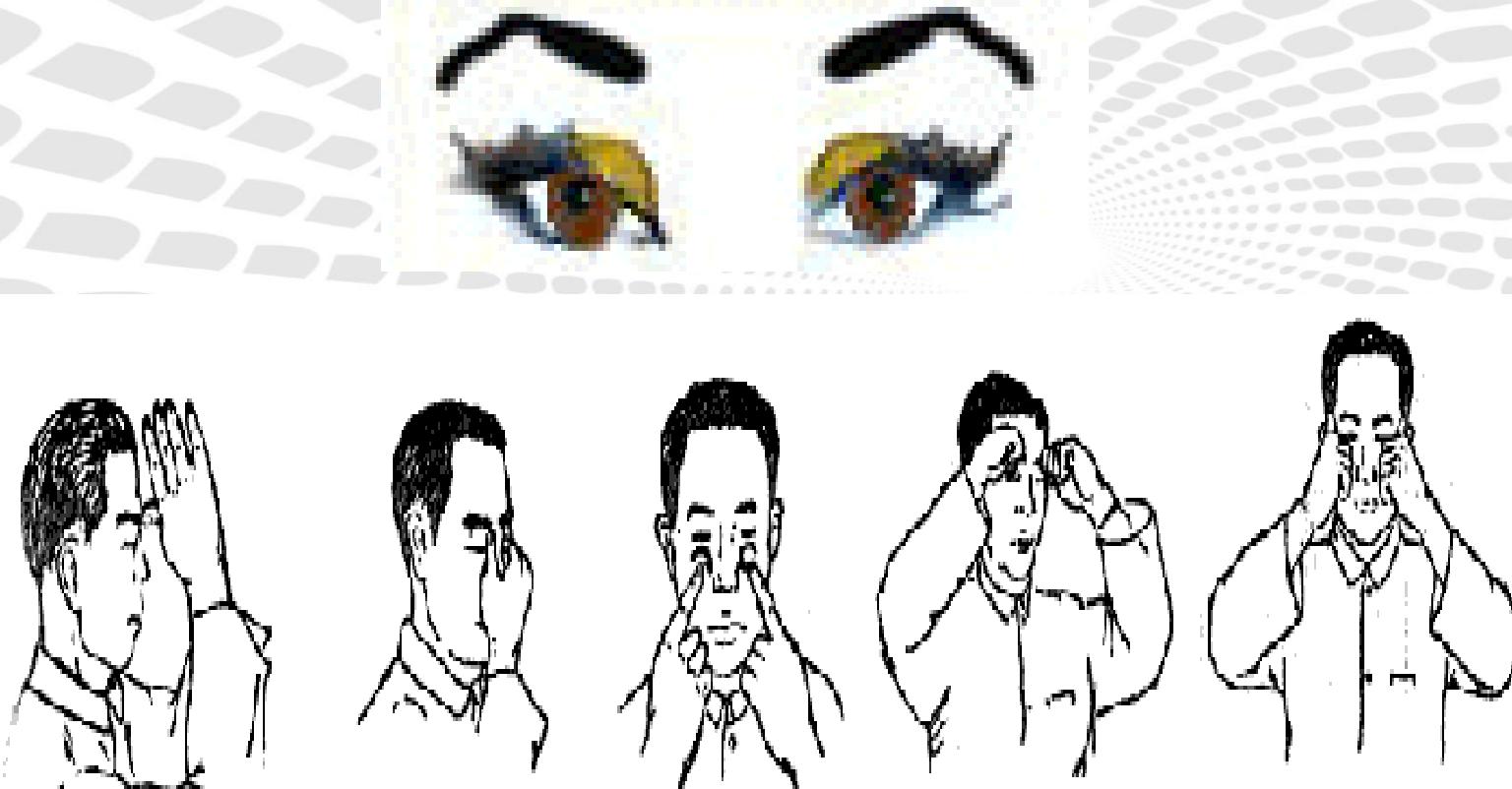




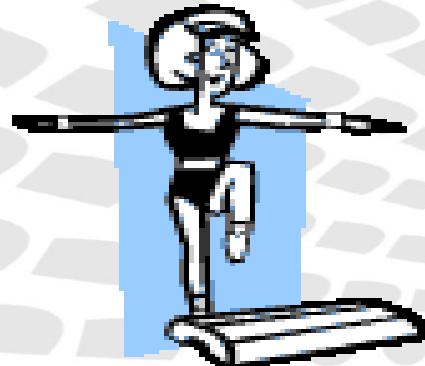




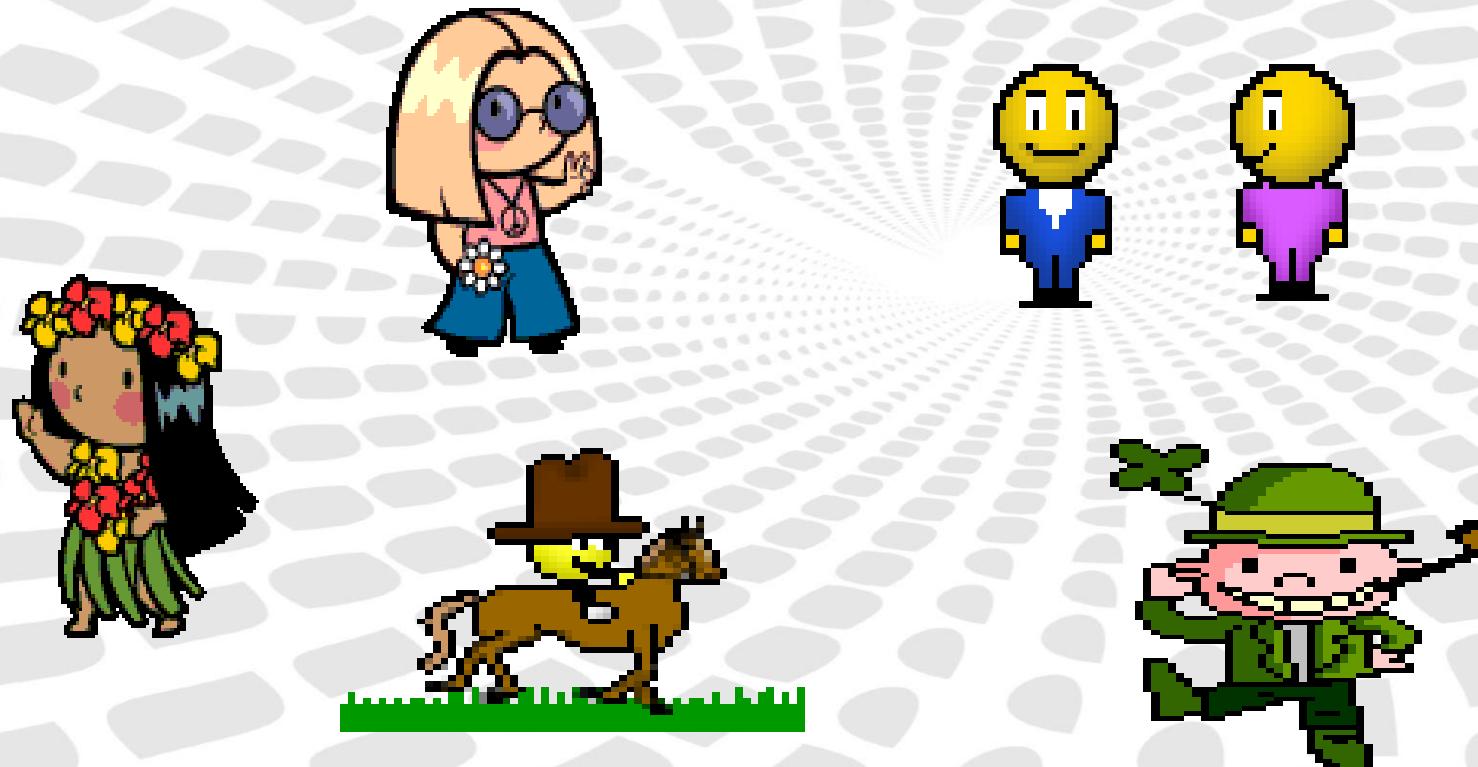
EJERCICIOS PARA RELAJACION VISUAL



ACTIVIDAD FISICA



"REALICE LA ACTIVIDAD QUE MÁS 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

