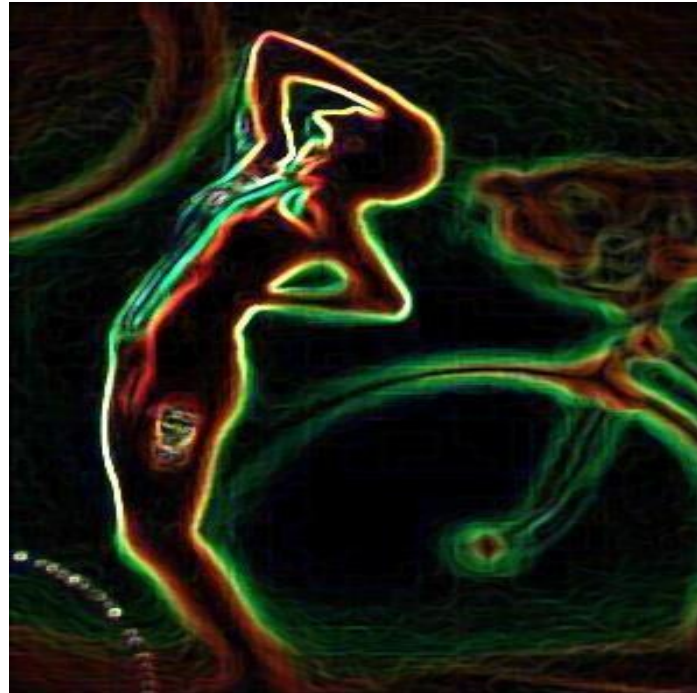


**PAUSA SALUDABLE
LIDERES**

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 culminar su jornada de trabajo durante los descansos establecidos por 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.



EJERCICIO

PORQUE

Prepara los músculos para

- **POSTURAS PROLONGADAS Y/O MANTENIDAS**
- **GRARANTIZA MAXIMA CONTRACCION MUSCULAR**
- **AYUDA AL ACOORDINACION**
- **PROMUEVE EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO**

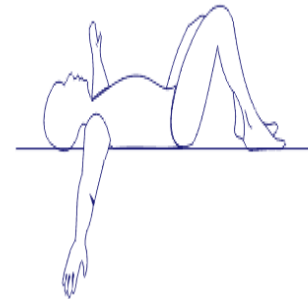


CUANDO

- **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.



BENEFICIOS

- 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



❖ ALMOHADA BAJO SUS RODILLAS LE DARÁ MAYOR COMODIDAD.

❖ SI DUERME BOCA ARRIBA, COLOQUE UNA



❖ 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.

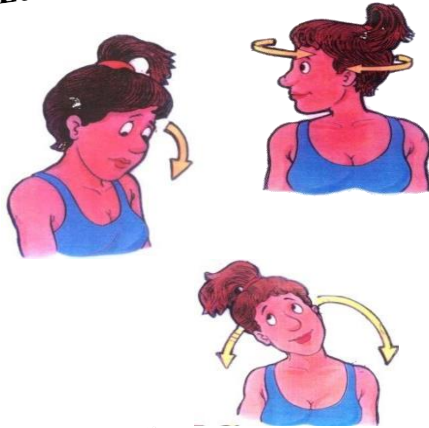
POSTURA SEDENTE SE PRESENTA

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



EJERCICIOS

EJERCICIO PARA CUELLO



EJERCICIOS PARA HOMBROS



EJERCICIO PARA TRONCO



EJERCICIOS PARA BRAZOS



SE PUEDE DIVIDIR EN :

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



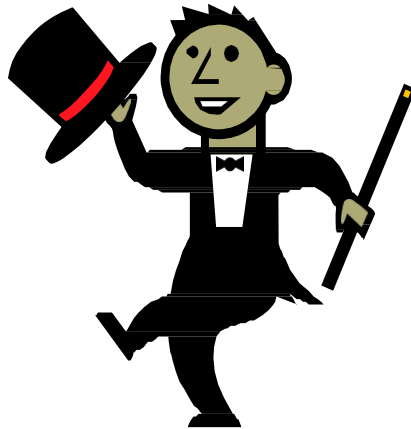
- EN REUNIONES MUY LARGAS ESTIRAR CUELLO, ESPALDA Y PIERNAS.



ESTIRAMIENTOS MIENTRAS SE ESTÁ CONCENTRANDO 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?

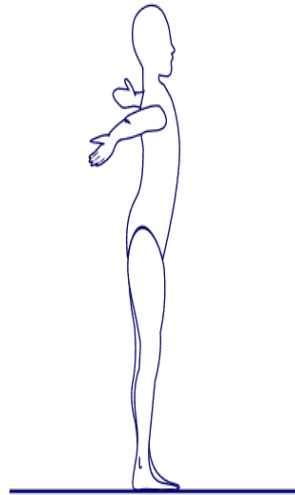
- EN EL TRABAJO PARA LIBERAR TENSIÓN.
- CUANDO SE SIENTE RIGIDEZ.
- AL LEVANTARSE Y ACOSTARSE.
- CUANDO SE NECESITA DE MAYOR ENERGÍA.



ESTIRAMIENTOS

PORQUE

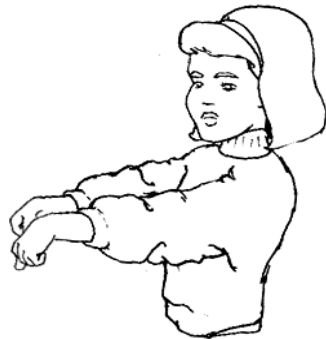
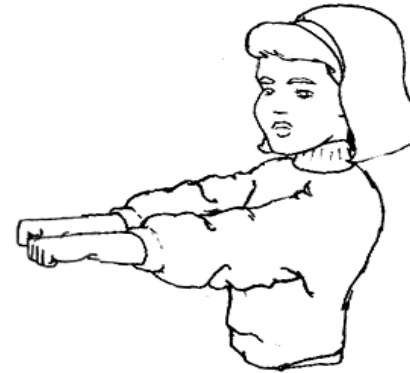
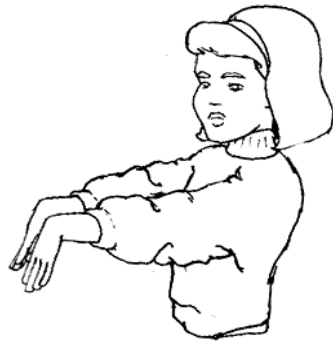
- **GARANTIZA MÁXIMA CONTRACCIÓN MUSCULAR.**
- **AYUDA A LA COORDINACIÓN.**
- **PROMUEVE EL CONOCIMIENTO DEL CUERPO**
- **PREPARA LOS MÚSCULOS PARA:**
- **LEVANTAMIENTO CARGAS.**
- **POSTURAS PROLONGADAS**
- **ACT. DEPORTIVAS.**



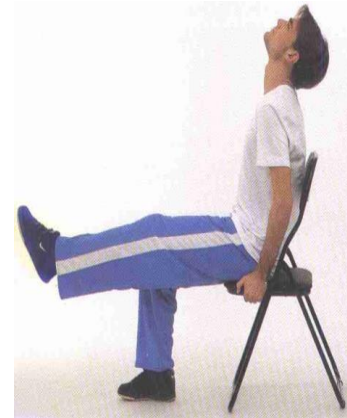
CUANDO

- **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.**

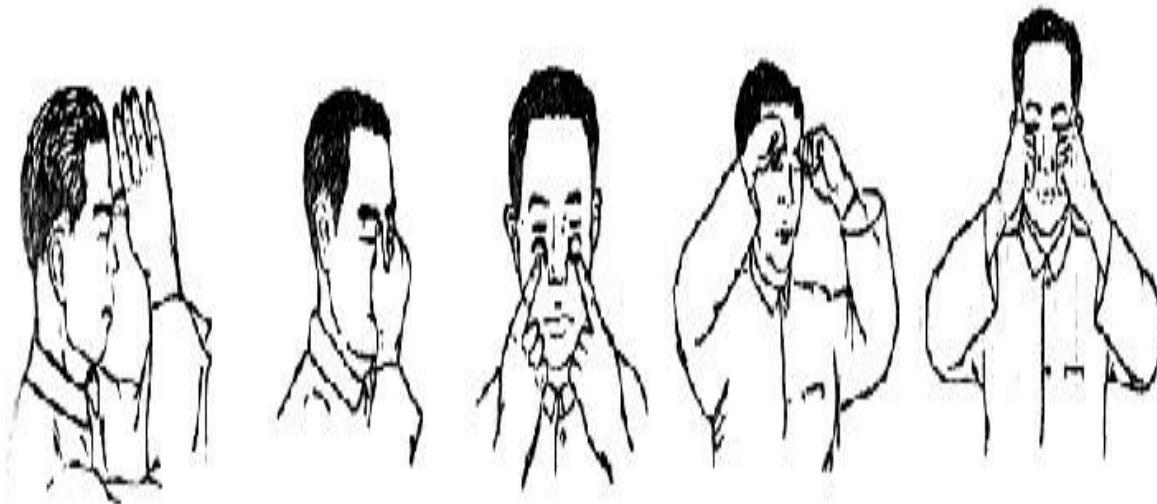
EJERCICIOS PARA MANOS



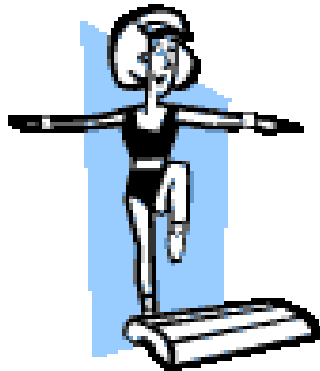
EJERCICIOS PARA PIERNAS



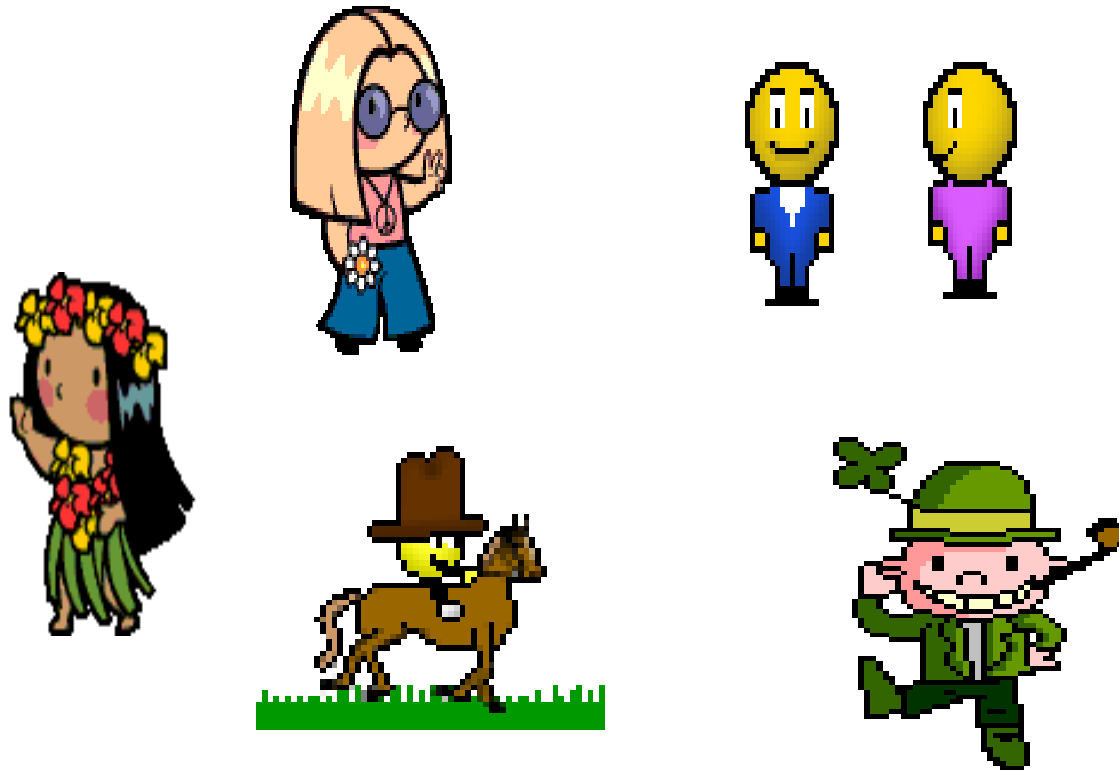
EJERCICIOS PARA RELAJACION VISUAL



ACTIVIDAD FISICA



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



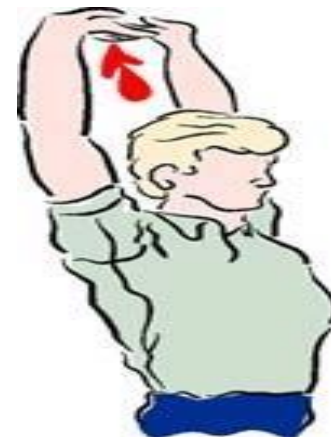
EJERCICIOS DE OFICINA

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

EJERCICIOS DE OFICINA



INTRODUCCIÓN

Los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular al inicio de la jornada laboral es una folleto ilustrativo con prácticos ejercicios para mantener un cuerpo relajado y tonificado para iniciar la jornada laboral en forma activa y segura, previniendo lesiones osteomusculares en las áreas mas vulnerables de nuestro cuerpo como son: Espalda Media y Baja, Cuello, Hombros, Miembros Superiores e Inferiores.

Paso # 1



1. Gire su cabeza hacia un lado tratando de tocar el hombro con el mentón.
- ♣. Repita el mismo hacia el lado contrario repita 5 veces.

Paso # 2



2. Incline su cabeza tratando de tocar el hombro con su oreja.
- ♣. Repita el mismo hacia el lado contrario repita 5 veces.

Paso # 3



3. Baje la barbilla y haga un semicírculo con su cabeza girandola de lado a lado sin llevarla hacia atrás.
- ♣. Repita el mismo hacia el lado contrario 5 veces.

Paso # 4



4. Gire los hombros en cuatro movimientos suaves y continuos, hacia arriba, hacia atrás, hacia abajo hacia adelante.
- ♣. Haga lo mismo en sentido contrario repita 5 veces.

Paso # 5



5. Entrelace las manos y llevelas hacia arriba con las palmas hacia afuera
- ♣. Estire los brazos en esta dirección repita 5 veces.

Paso # 6



6. Entrelace las manos y extendiendo los brazos al frente con las palmas hacia afuera.
- ♣. Realice el estiramiento en esta dirección repita 5 veces.

Paso # 7



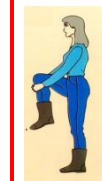
7. Coloque la mano derecha en la nuca y presione con la mano izquierda el codo derecho hacia atrás y hacia abajo hasta que la tensión se sienta en brazo derecho.
- ♣. Repetir al lado contrario repita 5 veces.

Paso # 8



8. Parese con los pies separados a igual distancia que los hombros, ponga una mano en la cadera, al tiempo extendiendo el otro brazo hacia arriba sobre la cabeza e inclínese.
- Descanse y repita hacia el otro lado repita 5 veces.

Paso # 9



9. Levante una pierna, sujétela con las manos y llevelas asta el pecho.
- ♣. Alterne cambiando de piernas repita 5 veces.

Paso # 10



10. Parese con un pie delante del otro y sepárelo. Lleve todo el peso del cuerpo hacia el frente doblando la rodilla de adelante, cuidando que los talones queden totalmente apoyados sobre el piso.
- ♣. Mantenga la espalda recta y repita 5 veces.

Paso # 11



11. Doble una pierna hacia atrás, con la mano contraria sujete el pie y hale suavemente el talón hacia las nalgas.
- ♣. Sostenga y cambie de pierna 5 veces.

Paso # 12



12. Parese en la punta de los pies y luego en los talones de forma alterna.
- ♣. Repita 5 veces.

VENTAJAS DE ESTOS EJERCICIOS.

1. En este ejercicio 1, 2, y 3 previene tirones al girar bruscamente la cabeza (Torticollis).
2. En el ejercicio 4 previene la formación de espasmos musculares en hombros y cuello.
3. En el ejercicio 5 y 6 estiramos los músculos de hombros, brazos, antebrazos, muñeca, mano y dedos.
4. En el ejercicio 7 ayuda a aliviar dolores a nivel de omoplato y espalda dorso lumbar.
5. En el ejercicio 8, estiramos los músculos encargados de la rotación e inclinación lateral del tronco.
6. En el ejercicio 9, prevenimos las retracciones de los músculos de los miembros inferiores.
7. En el ejercicio 10, se movilizan tres articulaciones: cadera, rodilla y tobillo previniendo el acortamiento muscular.
8. En el ejercicio 11 ayuda a fortalecer los músculos de la parte baja de la espalda.
9. En el ejercicio 12, estiramos los músculos de la pierna gemelos y tibia anterior.
10. Cada ejercicio debe realizarse 5 veces.
11. Para mayor información comuníquese con la Extensión 5631 "Silla de Extensión Lumbar"..

RECOMENDACIONES

Hacerlos :

- a. Después de la charla de seguridad durante Diez minutos.
- b. Se debe realizar en forma suave sin esforzarse.
- c. No se deben realizar si hay alguna contra indicación medica.
- d. Se deben realizar en forma ordenada según el folleto.

Ahora puedes realizar tu examen

