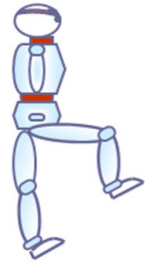


- Doble la rodilla y llévela a tocar el pecho y bájela nuevamente y cambie de pierna.



- Con espalda recta, brazos estirados al frente piernas ligeramente separadas doble las rodillas baje y suba lentamente, sin separar los pies del suelo.



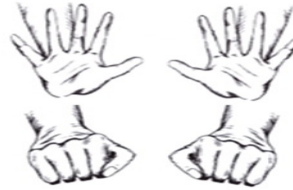
- Con espalda recta párese en punta de pies y después en talones.



- Con los brazos extendidos al frente y manos empuñadas realice rotación de muñecas



- Extienda los brazos, hacia el frente empuñe y abra las manos.



- Extienda los brazos, hacia el frente empuñe las manos y realice movimientos hacia arriba y hacia abajo.



- Con los brazos extendidos hacia delante manos abiertas y dedos extendidos, separe y una los dedos.



- Lleve los pulpejos de los dedos a tocar el pulpejo del pulgar. Realícelo en ambas manos.



“Con estas pausas activas no sólo mejora su salud sino también su rendimiento. Tenga en cuenta, piense primero en su bienestar”



**LICEO
MONTESSORI**

FOLLETO PAUSAS ACTIVAS



**SISTEMA DE GESTIÓN DE LA
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO**

PAUSAS ACTIVAS

Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo en la jornada laboral, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de trabajo, a través, de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

LAS VENTAJAS DE LAS PAUSAS ACTIVAS

1. Rompe la rutina de trabajo y por lo tanto reactiva a la persona física e intelectualmente de manera que su estado de alerta mejora y puede estar más atento a los riesgos en su trabajo.
2. Relaja los segmentos corporales más exigidos en el trabajo y reactivar los subutilizados.
3. Afecta positivamente la relación entre los compañeros de trabajo, al participar en conjunto en una actividad fuera de lo común y recreativa.
4. Previene lesiones osteomusculares, especialmente al inicio de la jornada laboral.

OBJETIVOS

1. Crear conciencia respecto a la salud (auto-cuidado).
2. Prevenir desórdenes psicofísicos causados por la fatiga física y mental.

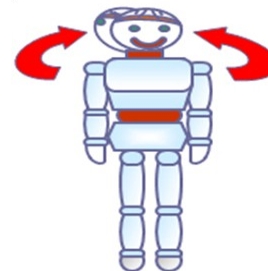
3. Evitar la monotonía durante la jornada laboral. Los ejercicios a realizar en las Pausas Activas se realizan una o dos veces al día durante el turno de ocho horas laborales con una duración entre 5 y 7 minutos

EJERCICIOS

- Asuma la postura correcta espalda recta y piernas ligeramente separadas.
- Realice ejercicios de respiración antes de iniciar la rutina inhale por nariz y exhale por boca
- Realice cada ejercicio durante 10 segundos.
- Lleve el mentón a tocar el pecho, realizando movimientos de la cabeza hacia la derecha e izquierda en forma de péndulo



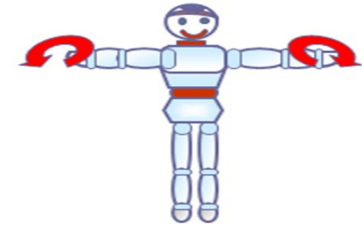
- En posición inicial realice movimientos de la cabeza inclinando hacia el lado derecho e izquierdo con el oído a tocar el hombro.



- Con espalda recta piernas separadas y cabeza alineada suba y baje los hombros



- Con los brazos extendidos hacia los lados y a altura de los hombros realice giros hacia adelante y atrás.



- Con espalda recta y brazos extendidos al frente doble los codos hasta tocar los hombros.



- Asumiendo la postura Inicial, realice inclinaciones con el tronco de izquierda a derecha.

