

Pausas activas



CORPALLANOS

Corporación Agroempresarial de los Llanos

Pausas activas:

Recuerda que es muy importante realizar pausas activas durante tu jornada laboral.

Esto contribuye a reducir el cansancio y el estrés del día.

Destina un momento de tu tiempo para hacer los siguientes ejercicios.

Respiración

Toma unos minutos de tu día para regalarte un espacio de conexión con tu interior.

Inhala por la nariz y siente como cada parte de tu cuerpo se llena de oxígeno, piensa en todas las cosas que te hacen feliz mientras respiras.

Luego exhala por la boca mientras piensas en esas malas experiencias o recuerdos que pueden dañar tu día, siente como expulsas todo lo negativo.

Repite este ejercicio por 3 minutos.





Estiramiento de cuello

Estando de pie o sentado, gira tu cuello al lado izquierdo, sostén tu cabeza suavemente y mantente en esta posición de 15 a 20 segundos.

Luego haz lo mismo, pero esta vez volteando al lado derecho y vuelve a sostener en esta posición por 15 o 20 segundos.

Siente como se estira todos los músculos del cuello y parte de la cara y se van relajando de a poco.

Repite este ejercicio 2 veces por cada lado.

Estiramiento de cuello

Estando de pie o sentado, pasa tu brazo derecho por encima de tu cabeza, estira tu cuello hacia el lado derecho como se muestra en la imagen, sostiene tu cabeza en esta posición por unos 15 o 20 segundos.

Vuelve tu cabeza al centro de forma lenta, luego haz lo mismo hacia el lado izquierdo y vuelve a sostener por 15 o 20 segundos.

Repite este ejercicio 2 veces por cada lado.



Estiramiento de cuello

Estando de pie o sentado, gira tu cuello y cabeza de forma circular de manera lenta, empezando por tu lado derecho.

Vuelve al centro y hazlo empezando el giro hacia el lado contrario.

Lo ideal es que tardes aproximadamente 10 segundos para dar el giro completo en cada dirección.

Repite este ejercicio 2 veces por cada lado.



Estiramiento de manos

Estando de pie o sentado y con la columna recta, estira ambas manos.

Con tu mano derecha ayuda a tu muñeca izquierda a estirar hacia abajo, sostenla en esta posición por 15 o 20 segundos, luego hazlo estirándola hacia arriba por otros 15 o 20 segundos.

Ahora con tu mano izquierda ayúdala a tu muñeca de la mano derecha a estirar hacia abajo por 15 o 20 segundo y luego a estirlarla hacia abajo por el mismo tiempo.

Repite este ejercicio 2 veces por cada mano.



Estiramiento de brazos



Estando de pie o sentado y con la columna recta, estira tu brazo derecho y ayúdaló a sostener con el brazo izquierdo como se muestra en la imagen, sostenlo en esta posición entre 15 y 20 segundos.

Luego haz lo mismo con el brazo izquierdo, sosteniendo el derecho por otros 15 a 20 segundos.

Este ejercicio no solo te ayuda a estirar los brazos, además es un descanso para tus hombros, codos y parte superior de la espalda.

Repite este ejercicio 2 veces por cada brazo.

Estiramiento de cintura



Estando de pie o sentado, ubica ambas manos en la parte de atrás de tu cabeza como se muestra en la imagen.

Luego inclina tu cuerpo (de la cintura hacia arriba), hacia el lado izquierdo y sostén en esta posición por 15 o 20 segundos.

Regresa despacio al centro y ahora inclina tu cuerpo (de la cintura hacia arriba) hacia el lado derecho y vuelve a sostener por 15 o 20 segundos.

Este ejercicio te ayuda a estirar la cintura y la parte inferior de la espalda.

Repite este ejercicio 2 veces por cada lado.

Estiramiento de pantorrillas



Eleva tu cuerpo lentamente hasta sentir que todo el peso está sobre los dedos de tus pies.

Mantente en esta posición por unos 15 segundos, baja lentamente hasta apoyarte nuevamente en toda la planta del pie.

luego repite el ejercicio, teniendo cuidado de no perder el equilibrio.

Repite este ejercicio aproximadamente 5 veces.

Estiramiento de piernas

Dobla tu rodilla derecha y eleva este pie con dirección a tu cadera, puedes ayudarte con tu mano derecha como se muestra en la imagen. Sostenlo por unos 15 o 20 segundos.

luego repite el ejercicio con el pie izquierdo y la mano izquierda sosteniendo por otros 15 o 20 segundos, ten cuidado de no perder el equilibrio.

Repite este ejercicio 2 veces con cada pierna.



Estiramiento de piernas



Estando de pie. levanta un poco el pie derecho y gira despacio tu tobillo hacia el lado derecho por 15 o 20 segundos, luego gira hacia el lado izquierdo nuevamente por 15 o 20 segundos.

Luego haz lo mismo con el pie izquierdo, ten mucho cuidado de no perder el equilibrio.

Repite este ejercicio 2 veces con cada pie.

Estiramiento de piernas



Abre un poco tus piernas y equilibra tu peso hacia el lado derecho y estira lo más que puedas el izquierdo sin separarte del piso por unos 15 a 20 segundos como se ilustra en la imagen.

Luego equilibrate hacia el lado izquierdo y estira el pie derecho y sostiene nuevamente por unos 15 o 20 segundos.

Es importante que la rodilla del pie que está sosteniendo tu peso, no sobrepase la punta de tu pie.

Repite este ejercicio 2 veces con cada pierna.

Estiramiento de cadera y piernas

Estando de pie, inclínate lo más que puedas hacia adelante y trata de abrazar tus piernas por la parte de atrás y mantente en esta posición por unos 15 o 20 segundos.

Es muy importante que esto lo hagas manteniendo tu espalda recta.

Repite este ejercicio 3 veces.



Esperamos que hallas disfrutado de estos minutos de descanso.



CORPALLANOS
Corporación Agroempresarial de los Llanos

Yo te guío con amor!