



Actívate MAATEj

Promoción y prevención de la
salud en el trabajador.



Rutinas pausa activa

Rutina No. 1

Cuello

Con la ayuda de la mano, lleva la cabeza hacia un lado como si quisieras tocar el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión. Sostén durante 15 segundos y repite hacia el otro lado.



Brazos

Estira el brazo derecho hacia el lado izquierdo procurando tocar tu hombro, luego con la mano izquierda ejerce presión sobre el codo derecho de modo que el brazo se estire completamente y se extienda tu mano hasta sentir una leve tensión, misma que debe durar 5 segundos. Repite el ejercicio con el otro brazo.

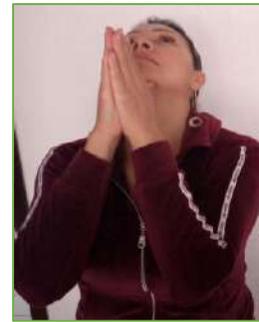


Lleva el brazo hacia el lado contrario y con otra mano empújalo hacia el hombro. Realiza el ejercicio durante 15 segundos y luego repite con el otro brazo.



Mentón

Junta las dos manos extendiendo los dedos pulgares y colócalos bajo el mentón, realiza una contra fuerza, con los dos dedos empuja la barbilla hacia arriba y con la cabeza pon presión sobre los dedos. Mantén la postura al menos por 5 segundos.

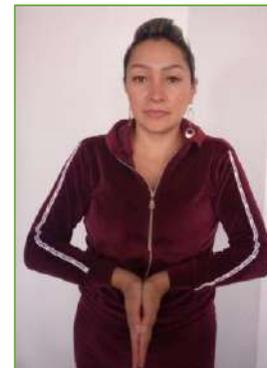


Con la espalda recta, cruza los brazos sobre la cabeza e intenta llevarlos hacia arriba. Sostén esta posición durante 15 segundos.



Muñecas

De pie, junta las palmas frente a ti, lleva las manos hasta el ombligo y realiza movimientos hacia abajo, arriba y los lados hasta sentir una ligera tensión. Mantén las palmas unidas durante los movimientos. Realiza el estiramiento durante 5 segundos.





Rutinas pausas activas
Rutina No. 1

Espalda

De pie, extiende tus brazos hacia delante, y flexiona las piernas simulando sentarte en el aire, mantén esta posición durante 15 segundos.



Piernas

Levanta la rodilla hasta donde te sea posible, sostén esta posición durante 15 segundos. Mantén recta la espalda y la pierna de apoyo. Si quieres puedes ayudarte con una silla.



Rodillas

Párate y flexiona el cuerpo desde la cintura hasta que el tronco se encuentre paralelo al piso, apoya las yemas de los dedos en el suelo y sin levantarlas dobla tus rodillas, luego vuelve a la postura inicial, repite 5 veces el ejercicio.





Rutinas pausas activas

Rutina No. 2

Cabeza

Con la espalda derecha, lleva tus brazos por detrás de tu espalda baja sujetando tus manos, mueve tu cabeza hacia los hombros de forma pausada.



Brazos

De pie con las piernas abiertas a lo ancho de tu cadera, eleva tus brazos estirándolos por encima de tu cabeza y entrelaza tus dedos con las palmas hacia afuera para lograr un mayor estiramiento de brazos y espalda.



Espalda

De pie, lleva la mano izquierda al hombro derecho por detrás de la cabeza, jala tu codo hacia atrás con la mano contraria y flexiona tu torso hacia un lado. Repite con el lado contrario.



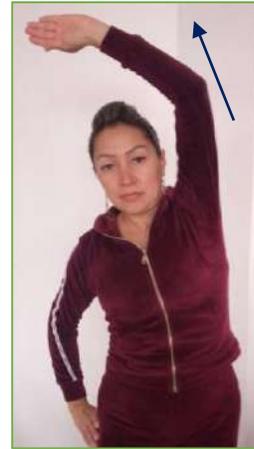
Hombros

Con la mirada al frente y los hombros relajados, eleva tus hombros hacia arriba y hacia abajo.



Brazos y espalda

Sentada/o con la espalda derecha, estira un brazo arriba de tu cabeza y el otro hacia abajo dejándolo relajado en esa posición. Trata de estirar lo más que puedas con un movimiento amplio. Cambia de lado. Realiza 8 repeticiones.





Rutinas pausas activas
Rutina No. 2

Manos

De pie con la mirada al frente, junta las palmas de tus manos a la altura del pecho con los dedos hacia arriba y tus codos hacia afuera. Realiza una leve presión durante 10 segundos.

Ahora, junta de nuevo las palmas de las manos con los dedos hacia abajo a la altura del pecho y los codos hacia afuera. Realiza una leve presión durante 10 segundos.



Relajación todo el cuerpo

De pie con los brazos relajados, sacude tus manos, abre y cierra tus puños. Realiza 8 repeticiones.

