

Pausa activa: hombros



Coloca tu brazo derecho extendido y cruzado, y con la mano izquierda presiona hacia adentro tu brazo derecho, sostén durante 15 segundos; repite el ejercicio con el brazo contrario.

1

2

Lleva brazos arriba extendidos, tocando la punta de los dedos y sostén durante 15 segundos; luego llévalos atrás extendidos, tocando punta de los dedos y sostén 15 segundos.



Lleva los brazos hacia arriba separados, sostén durante 15 segundos; luego baja los brazos lentamente, descansa y repite el ejercicio.

3

4

Realiza movimientos circulares hacia adentro y hacia afuera sin sobrepasar la altura de los hombros; repite 3 veces cada movimiento.



Realiza movimientos circulares de hombros, 5 veces hacia afuera, 5 veces hacia adentro, de forma lenta.

5

Propicia un espacio para evitar la monotonía laboral.

Más información:

bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co
servicios.asistenciales@utadeo.edu.co