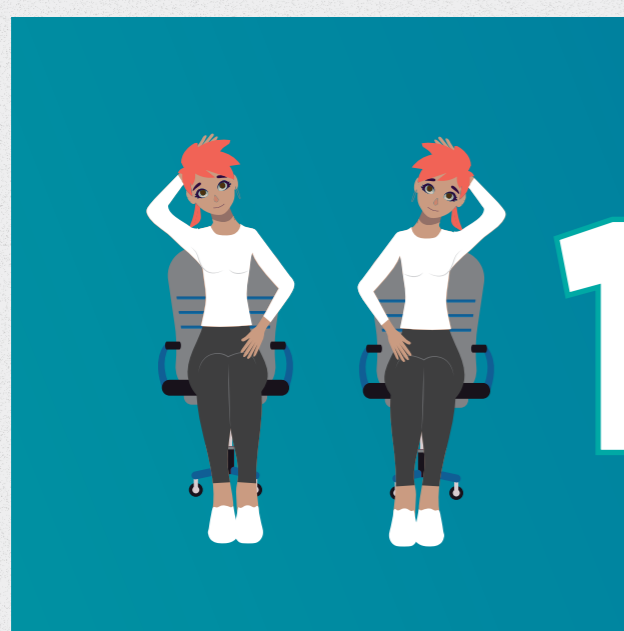
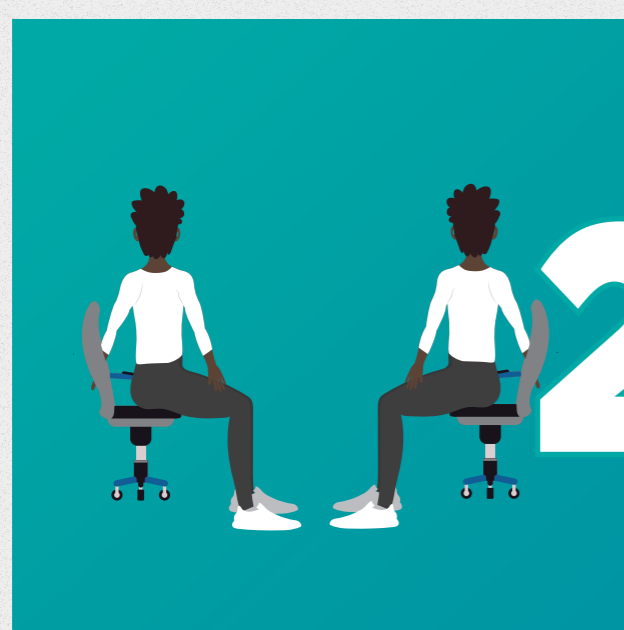


Pausa activa: ejercicios con silla



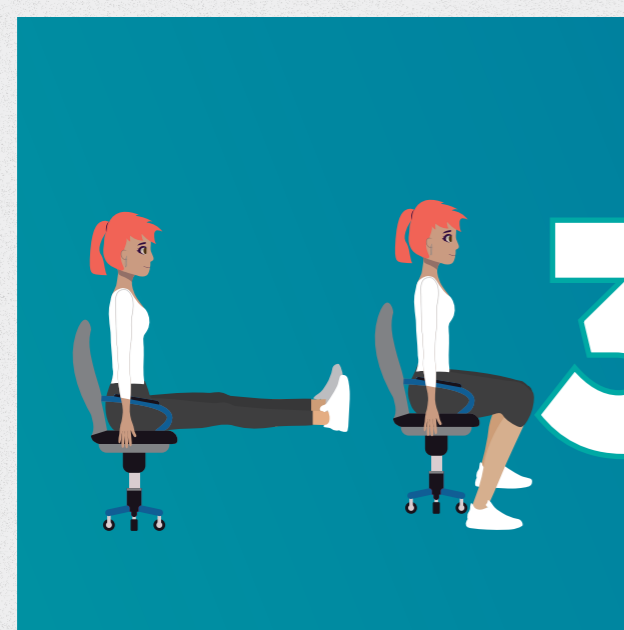
1

Espalda recta, mano izquierda sobre oreja derecha, estira y sostén durante 15 segundos; repite al lado contrario.



2

Espalda recta, abdomen contraído, gira el tronco y mantén durante 15 segundos; repite al lado contrario.



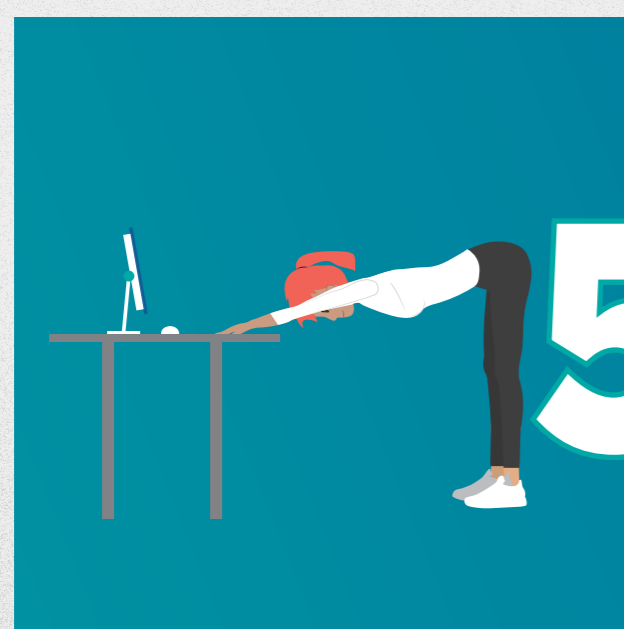
3

Espalda recta, abdomen contraído, lleva tus piernas hacia arriba y mantén la posición durante 15 segundos; repite el ejercicio.



4

De pie, apoya un brazo sobre la silla y dirige el otro hacia arriba, piernas separadas, abdomen contraído, mantén la posición durante 15 segundos; cambia al lado contrario.



5

De pie, inclina el tronco hacia adelante, estira tus brazos sobre el escritorio, abdomen contraído, mantén 15 segundos; repíte.



6

De pie, apoya tus manos sobre el escritorio, abdomen contraído, flexiona tu rodilla izquierda, mantén en el piso pierna derecha estirada y sostén 15 segundos; cambia al lado contrario.

Más información: bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co

servicios.asistenciales@utadeo.edu.co