

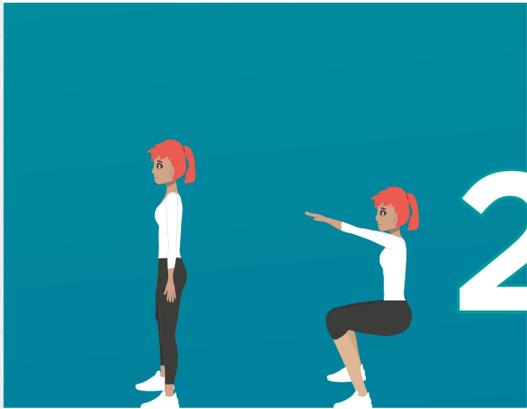
# Pausa activa: columna

Tómate un descanso y estira, tu cuerpo te lo agradecerá.



1

De pie, piernas separadas, **inclina el tronco de forma lateral, elevando tu brazo,** mantén la posición durante 15 segundos; cambia al lado contrario.



2

De pie, rodillas separadas, abdomen contraído, brazos al frente, **realiza sentadilla sin que las rodillas sobrepasen la punta de tus pies,** sostén 15 segundos; repite 4 veces más.



3

Acostada, boca arriba, apoya los brazos sobre el piso, **abdomen contraído, levanta la cadera,** sostén durante 15 segundos; repite dos veces.



4

Sentada, espalda recta, brazos al frente, trata de tocar punta de los **pies con los dedos de las manos,** sostén 15 segundos; repite el ejercicio dos veces.



5

De rodillas, apoya las manos en el suelo, abdomen contraído, eleva mano izquierda y pie derecho, **sostén 15 segundos, igual al lado contrario.** Repite 3 veces.



6

De rodillas, apoya manos en el suelo, arquea la espalda hacia arriba, dejando caer la cabeza; mantén 15 segundos, **luego arquea la espalda hacia abajo,** subiendo la cabeza, sostén 15 segundos. Repite 3 veces.

Más información: [bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co](mailto:bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co)