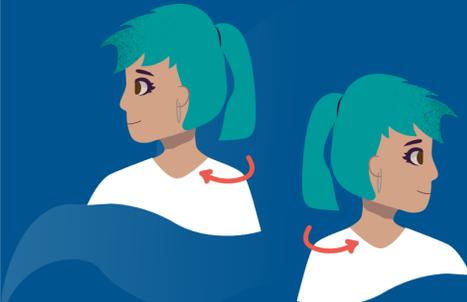


LATADEOTEQUIEREBIEN

# Pausa activa: cuello

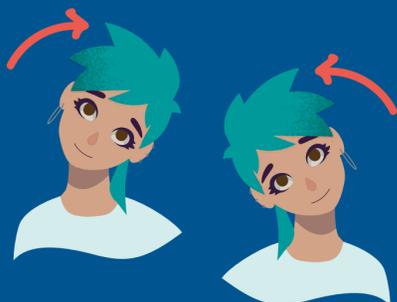


Gira la cabeza al lado derecho, mantén el movimiento contando hasta 15; vuelve al centro, respira profundo y gira la cabeza al lado izquierdo, durante 15 segundos.

1

2

Lleva la cabeza hacia adelante, mantén el movimiento durante 15 segundos; regresa al centro, y llévala hacia atrás durante 15 segundos.



Inclina la cabeza hacia el lado derecho, sostén durante 5 segundos; regresa al centro y repite al lado contrario, 5 segundos.

3

4

Desplaza el mentón de hombro a hombro, durante 5 segundos. Repite nuevamente el ejercicio.



Lleva los hombros hacia arriba, permanece en esta posición durante 15 segundos; luego baja los hombros y repite el ejercicio.

5

Reactiva tu actividad física y rompe la rutina laboral

Más información:

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