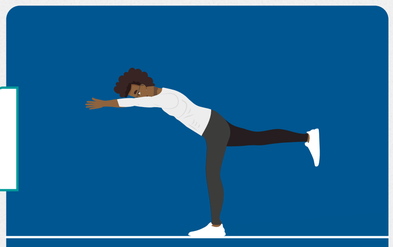
LATADEOTEQUIEREBIEN

Pausa activa: miembros inferiores

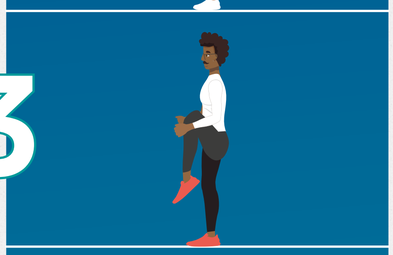
Estimula y favorece la circulación

1. De pie, abdomen contraído, inclina tronco hacia adelante, extiende los brazos y une las palmas, lleva pierna derecha atrás extendida, mantén esta posición 15 segundos; repite con pierna contraria.



2. De pie, brazo izquierdo estirado al frente, y pierna derecha hacia atrás, sostenida con brazo derecho; mántén 15 segundos y cambias al lado contrario.

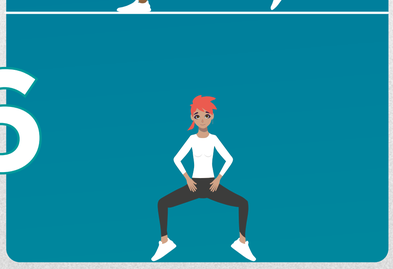
3. De pie, abdomen contraído, pierna derecha flexionada hacia adelante sostenida con las dos manos; mantén la posición durante 15 segundos y cambia de lado.



4. De pie, abdomen contraído, pierna izquierda estirada hacia adelante, brazo derecho estirado, mantén la posición durante 15 segundos; realiza el mismo ejercicio con pierna y brazo contrario.

5. De pie, flexiona hacia adelante rodilla izquierda y estira pierna derecha hacia atrás con pie en punta, apoya brazos sobre rodilla flexionada, mantén 15 segundos; cambia y realiza el ejercicio del lado contrario.

6. Espalda recta, piernas flexionadas y separadas, colócate en punta de pies, abdomen contraído, sostén durante 15 segundos; repite 3 veces.



Más información:

bienestar.ssaludlaboral@utadeo.edu.co

CUIDAMOS DE TI, CUIDEMOS DE TODOS.

UTADEO
UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO