



GUIA PRÁCTICA DE EJERCICIOS PARA PAUSAS ACTIVAS

Presentado por
Santiago Malaver

DESTINY
INVESTMENTS GROUP



OBJETIVO

Realización e implementación de una guía de actividades “pausas activas”, con la finalidad promover el bienestar físico de los trabajadores, justificando que las pausas activas y una buena ergonomía en el trabajo pueden ayudar a obtener mejora en aspectos como la concentración, motivación, aumento de la energía, disminución y/o prevención de afectaciones físicas y en gran medida la mejora considerable de la productividad.



QUÉ SON LAS PAUSAS ACTIVAS

Las pausas activas son una estrategia comúnmente utilizada en el sector educativo y productivo como herramienta eficaz demostrando resultados positivos para el aprendizaje y el rendimiento en los ámbitos laborales.

También considerados descansos durante la jornada laboral, a través de técnicas y/o ejercicios que disminuyan el estrés muscular y la fatiga.



QUIENES NO DEBEN REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS

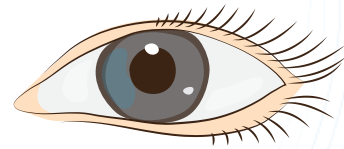
- Cualquier persona que padezca de alguna lesión muculo-esquelética
- Fiebre
- Hipoglicemia
- Hipertensión
- Falta de reposo

CUANDO SE DEBEN REALIZAR LAS PAUSAS ACTIVAS

Lo más recomendable es realizarlas al principio y al finalizar la jornada laboral o cada 2 o 3 horas durante el día

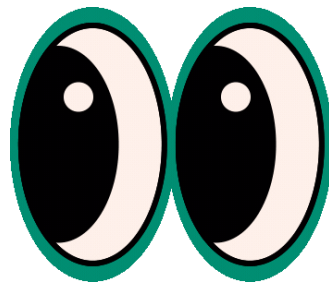
OJOS

·Realizar movimientos circulares en sentido de las manecillas del reloj y viceversa. Hacer durante 15 segundos.



·Realizar movimientos (derecha, izquierda, arriba, abajo), repetir durante 15 segundos, no más de 2 veces.

·Apretar los parpados durante 5 segundos, repetir 5 veces.



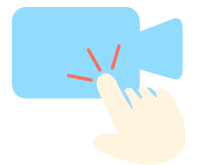
HOMBROS

Espalda recta, pies a lo ancho de los hombros, mirada al frente, subiremos los hombros para contraer el trapecio y, seguido, haremos movimientos hacia adelante y hacia atrás en forma de U con los hombros.



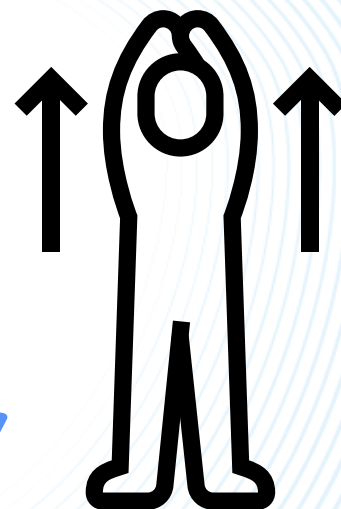
·Con ayuda de la mano lleve el otro brazo hacia su pecho sosteniéndolo desde el codo hasta sentir una leve tensión en el hombro, sostenga durante 10 segundo y repita con el otro brazo.

·Entrelace las manos por detrás de su espalda, estire los brazos y elévelos hasta donde pueda, sostenga durante 10 segundo y repita máximo 4 veces.

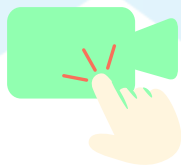


ESPALDA

·Con el cuerpo totalmente recto, entrelace sus manos y eleve las manos y trate de llegar lo más alto que pueda, para este ejercicio es de vital importancia concentrarse en la espalda y tratar de estirla. Tratar de sostener la posición 10 segundos y repetir 3 veces.

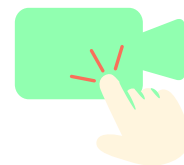


Click para ver el video



·Coloque sus piernas totalmente rectas a la anchura de los hombros, sus manos sobre sus cuádriceps, flexione levemente sus piernas y deje caer su tren superior como si de tocarse la punta de los pies se tratase. Debemos de sentir una leve tensión en la espalda. Sostener durante 10 segundos y descansar, no repetir más de 3 veces.

·Con el cuerpo totalmente recto, entrelace sus manos y eleve los brazos hacia delante, luego agacharse metiendo la cabeza dentro de los brazos intentando formar con el cuerpo una L. Sostener durante 10 segundos y repetir no más de 3 veces.



CUELLO

- Coja la bola de goma y colóquela justo donde sus dos clavículas se unen, seguido, sin usar las manos sostenga la bola de goma con el mentón e intente apretarla realizando movimientos leves con el cuello hacia delante y hacia atrás, procurando que la bola de goma no se caiga. Realizar 2 veces por 10 repeticiones.



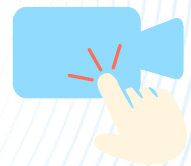
- Use la bola de goma de la misma manera que el ejercicio anterior pero esta vez situándola sobre su hombro y sosteniéndola con su mejilla o su oído, realizando movimientos de derecha a izquierda con la cabeza y apretando levemente la bola de goma sin que se caiga. Debe de sentir una leve tensión en el cuello. Realizar de 10 a 12 movimientos por cada lado.

- Con ayuda de su brazo, jalamos suavemente nuestra cabeza hacia nuestro hombro, debemos de sentir tensión en el lado contrario el cuello. Sostener dos segundos y repetir 2 veces por cada lado.



PIERNAS Y CADERA

Apoyandonos sobre una superficie estable (pared), balancearemos una de nuestras piernas hacia adelante y atras durante 10 segundos y cambiamos de pierna, hacemos estos no mas de 3 veces por pierna.



Apoyandonos sobre una superficie estable (pared), balancearemos una de nuestras piernas en sentido derecha e izquierda durante 10 segundos y cambiamos de pierna, hacemos estos no mas de 3 veces por pierna.

Apoyamos los gluteos sobre una superficie estable (pared), separamos solamente nuestros pies un paso hacia delante de la superficie, acontinuación intentaremos elevar la punta de nuestros pies sintiendo una leve tensión en la canilla o espinilla.

