

¿Conocés las pausas activas?

Son breves ejercicios para reducir dolores musculares, cefaleas y fatiga visual en el mismo puesto de trabajo.

▶ DESCANSÁ TUS OJOS



Sin mover la cabeza, realizá movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.



Manteniendo la cabeza estática, mirá hacia arriba y hacia abajo.



Cerrá y abrí los ojos fuerte.



Mirá hacia la derecha, luego hacia la izquierda y de nuevo al centro.

▶ RELAJÁ TU CUELLO

3 REPETICIONES



Cruzá ambas manos detrás de tu cabeza, flexioná la cabeza hacia atrás y bajá el mentón a tocar tu pecho.



Girá lentamente la cabeza hacia la derecha e izquierda, haciendo una pausa en el centro.



Incliná la cabeza hacia el lado derecho e izquierdo intentando que el oído toque tu hombro, podés ayudarte con la mano.

▶ RELAJÁ TUS HOMBROS



Enlazá las manos, llevá los brazos hacia arriba y atrás de la cabeza.



Llevá un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro lleválo hacia el hombro contrario.



Cruzá tus manos detrás de la espalda y subilas manteniendo la espalda recta.



Reposá tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con la mano contraria empujá tu codo hacia atrás.