

Ejercicios que puedes hacer durante las pausas activas.

Eje de Seguridad y Salud en el Trabajo



Estrategia Permanente de Innovación y Cambio Organizacional

Uso de elementos terapéuticos



- 1** Agarra la pelota, levanta el brazo a la altura del hombro y haz presión con fuerza durante 10 segundos; repite 3 veces y realiza el ejercicio con cada mano.

- 2** Levanta el brazo a la altura del hombro, toma la pelota, baja la mano (flexión) lo que más puedas y sostén; vuelve a la posición inicial y después levanta la mano (extensión) lo que más puedas. Realiza 3 series de 10 segundos por cada posición.



- 3** Para relajar la musculatura de la parte anterior y posterior del antebrazo, coloca la pelota en una superficie firme, haz presión y forma pequeños círculos en la zona que quieres generar descanso; luego, para trabajar la parte posterior del antebrazo, coloca la pelota, haz presión y realiza círculos.

- 4** Realiza un rollo con la plastilina terapéutica y estira a lado y lado con las dos manos: vas a simular la acción de exprimir una toalla, llevando una muñeca hacia adelante y la otra hacia atrás. Realiza 3 series de 5 a 10 repeticiones.



- 5** Realiza una bola con la plastilina terapéutica y colócala en la mano; presiona hasta deformarla. Puedes hacer el ejercicio con cada mano, 3 series de 5 a 10 repeticiones.

- 6** Coloca la plastilina entre los dedos de la mano e intenta cortarla con la cara interna de los dedos. Realiza 3 series de 5 a 10 repeticiones.



- 7** Con el ejercitador de dedos puesto, abre y cierra tus dedos, mantén la posición por 10 segundos y realiza 3 series de 5 a 10 repeticiones con cada mano.

- 8** Apoya la mano sobre una superficie firme y con el ejercitador de dedos puesto, extiende cada uno de tus dedos. Realiza 2 series de 10 repeticiones con cada dedo de la mano.

