

EN EL TRABAJO REMOTO

# HAGAMOS PAUSAS ACTIVAS

RECOMENDACIONES CENSOIAS

Realiza pausas activas cada hora de trabajo

## RELAJA TU CUELLO



Cruza ambas manos detrás de la cabeza, **extiende la cabeza** hacia atrás y adelante



**Gira lentamente la cabeza** (hacia la derecha e izquierda) y realiza una pausa al centro



**Inclina la cabeza** hacia la derecha e izquierda, intentando que el oído toque tu hombro

## RELAJA TUS HOMBROS



**Enlaza las manos** y lleva los brazos hacia arriba



**Cruza tus manos** detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta



**Lleva un brazo por detrás de la cabeza** y con la ayuda del otro llévalo hacia el hombro contralateral



**Coloca tu mano derecha** sobre el hombro izquierdo y con la otra mano empuja el codo hacia atrás

## RELAJA TUS PIERNAS



Sentado en una silla, **estira una pierna** al mismo tiempo que inclinas hacia adelante

 **10-15** segundos con cada pierna

**¡Rompe la rutina!**  
Dedica **10'** a tu bienestar



Realiza **3** repeticiones de cada rutina