

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