

— **Pensamos** —
en su *futuro*

La importancia de las pausas activas en el trabajo, desde casa.



¡Bienvenido!

www.fitec.edu.co



Las pausas activas son rutinas cortas de ejercicios simples en los que se incorporan los grupos musculares, ejercicios de movilidad articular, estiramiento y relación, y se llevan a cabo en el lugar de trabajo, en el momento presente producto de la pandemia COVID 19, trabajo en casa. Ejercicios con una duración no superior a 10 minutos y se recomienda hacer una pausa cada 2 horas laborales.



leader.

and stretch throughout the day.

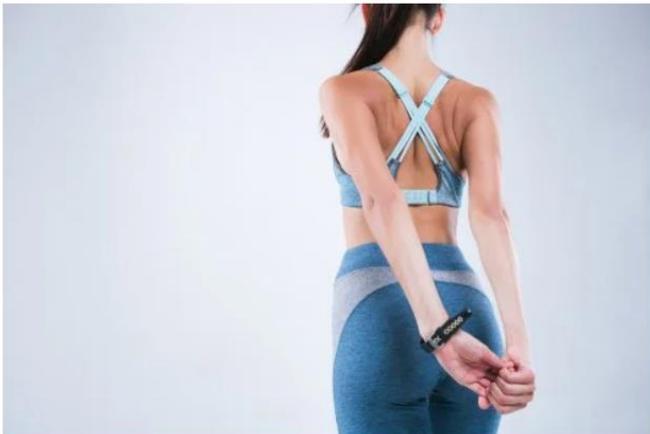


March In Place Neck Stretch Chair Twist Side Stretch Hip Circle Chest Stretch

La práctica de manera rutinaria facilita que nos desconectemos de lo que se está haciendo para reactivar nuestro cuerpo y descargar el estrés acumulado por las presiones propias del trabajo, mejorando la productividad, facilitando oxigenación a la creatividad.



Algunos estiramientos para corregir la postura



El estiramiento de músculos es vital para activar y recobrar la fuerza, veamos: manos, brazos y espalda, caderas.



Aprende ejercicios para lograr un excelente estiramiento de tus músculos

Los ejercicios de estiramiento son muy importantes. Deben hacerse tanto antes de realizar el ejercicio físico, como después.

2. Estiramiento de brazos detrás de la espalda



https://www.youtube.com/watch_popup?v=J4Ce-okhwvo

4. Estiramiento de los aductores de la cadera



https://www.youtube.com/watch_popup?v=WNz9C_vyIB0

https://www.youtube.com/watch_popup?v=4UpMJPQad_k

https://www.youtube.com/watch_popup?v=GtDiAZMDWKA



Las pausas activas y la mente



Se suele pensar que las pausas activas solo son antes para aquellos que

La mente también requiere de pausas para orientarse hacia otras actividades de apoyo a la producción personal.

https://www.youtube.com/watch_popup?v=iBN_rslFu3c&feature=emb_rel_err

<https://www.youtube.com/embed/hFJTaDkEIGo>

https://www.youtube.com/watch_popup?v=wh0VQSZZfXQ

<https://www.facebook.com/1917036265245532/videos/235456394910729>

La música y el baile son interesantes pausas activas que puedes hacer sólo o acompañado, ayudan a poner en acción los músculos, todas las partes del cuerpo y la mente al poner atención en los distintos ejercicios, los enlaces anteriores invitan a hacer estos ejercicios todos los días 10 minutos, adelante, pues.

Contribuye ha distensionar los músculos y permite quemar grasa.

Evidencia: realizar 10 minutos de pausas activas durante la semana, evidenciarlas con un video libre.

Reconoce 12 horas de bienestar.

GRACIAS

Calle 58 # 32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co