

Hacé una **pausa activa** en el trabajo

SUJETATE CON UN PIE EN EL ASIENTO Y EMPEZÁ A LEVANTAR EL TALÓN HACIA LA CLOACA. NO LLEGÁS A TOMARTE EL PIE, APOYA EL TALÓN EN OTRA SILLA.



ESTIRÁ AMBOS BRAZOS, COMO SI TRATARAS DE TOCAR EL TECHO UNA VEZ CON CADA MANO.



CON UNA MANO EN LA NUCA, TÓMATE TU CABEZA E INCLINÁ EL TRONCO. ¿SENTÍS COMO TE ESTIRÁS?



TOMÁ TU CABEZA CON UNA MANO INCLINANDO Y ESTIRANDO LENTAMENTE EL CUELLO EN ESA DIRECCIÓN. REPETÍ HACIA EL OTRO LADO.



APOYATE CONTRA LA PARED Y ADELANTÁ UNA PIERNA. LA OTRA QUEDA ATRÁS ESTIRADA CON LA PLANTA DEL PIE TOTALMENTE CONTRA EL SUELO. SIN ELEVAR EL TALÓN DESPLAZÁ LAS CADERAS HACIA DELANTE, HASTA SENTIR ELONGACIÓN EN LOS GEMELOS DE LA PIERNA DE ATRÁS.



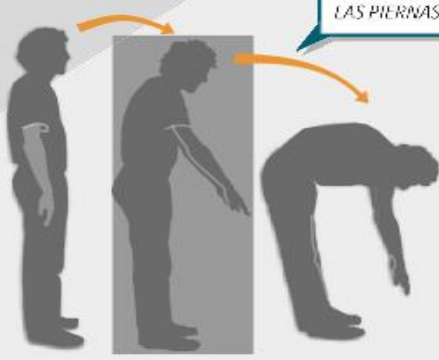
ESTIRÁ UN BRAZO HACIA DELANTE CON LA PALMA DE LA MANO HACIA ARRIBA. CON LA OTRA MANO EMPUJÁ LOS DEDOS HACIA ABAJO. ¿SENTÍS CÓMO SE ESTIRAN LOS MÚSCULOS DEL ANTEBRAZO?



COLOCÁ AMBAS MANOS EN LA NUCA. CERRÁ LOS CODO Y LLEVÁLOS LENTAMENTE HACIA ABAJO, TRATANDO DE TOCAR EL PECHO CON EL MENTÓN.



CON LOS PIES APENAS SEPARADOS, FLEXIONÁ LENTAMENTE EL TRONCO HACIA ADELANTE. LAS RODILLAS UN POCO DOBLADAS. RELAJÁ CUELLO Y BRAZOS. SEGUÍ FLEXIONANDO HASTA SENTIR UN ESTIRAMIENTO SUAVE EN LA PARTE POSTERIOR DE LAS PIERNAS. INCORPORATE LENTAMENTE REDONDEANDO LA ESPALDA.



SUAVEMENTE ROTÁ TU CINTURA HACIA AMBOS LADOS, PERO MANTENÉ LA CADERA FIJA.



Para lograr una buena relajación, inhalá profundamente por la nariz y exhalá lentamente por la boca.



www.msal.gov.ar/argentina-saludable • argentinasaludable.gov.ar

Sumá al menos **30'** de actividad física por día



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación