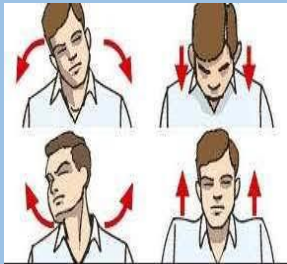


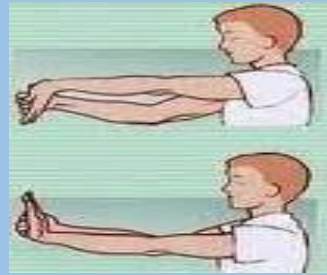
# Hacer la pausa activa en el trabajo



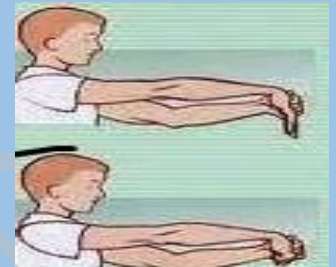
1. Gira la cabeza lentamente a la derecha y hacia la izquierda



2. Lleva la cabeza hacia el hombro derecho y hacia el izquierdo



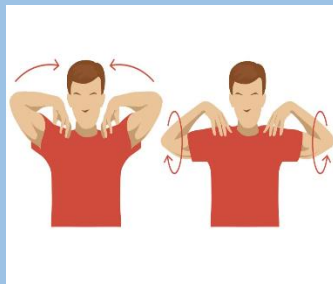
3. Levantar los brazos y girar las muñecas de adentro hacia afuera y de afuera hacia dentro



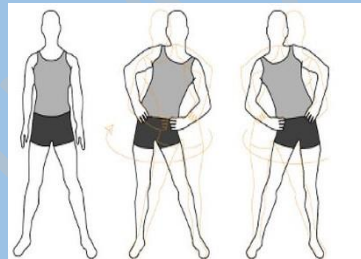
4. Levantar los brazos luego cerrar y abrir las manos dentro



5. Estirar los brazos hacia a cada lado luego movemos los brazos hacia adelante y



6. Poner las manos sobre los hombros luego hacer movimientos de adelante hacia atrás y viceversa



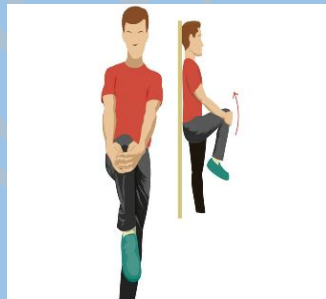
7. Se gira la cadera lentamente con movimientos circulares amplios 5 veces hacia la derecha y 5 veces hacia la izquierda



8. Levantar la pierna durante 5 segundos



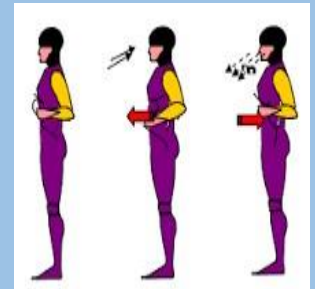
9. Inclina el tronco hacia la izquierda y luego hacia la derecha



10. Levantamos la Rodilla a la altura de la cintura luego colocamos las manos en la rodilla



11. Llévalos brazos hacia arriba, entrelazando las manos sostén durante 5 segundos



12. Inhalamos durante 3 segundos y exhalamos