



Introducción



Es momento de que pongamos en práctica diferentes tipos de pausas activas, las hay para diferentes zonas corporales.

Pero antes, consideremos las siguientes indicaciones:

CONTINUE

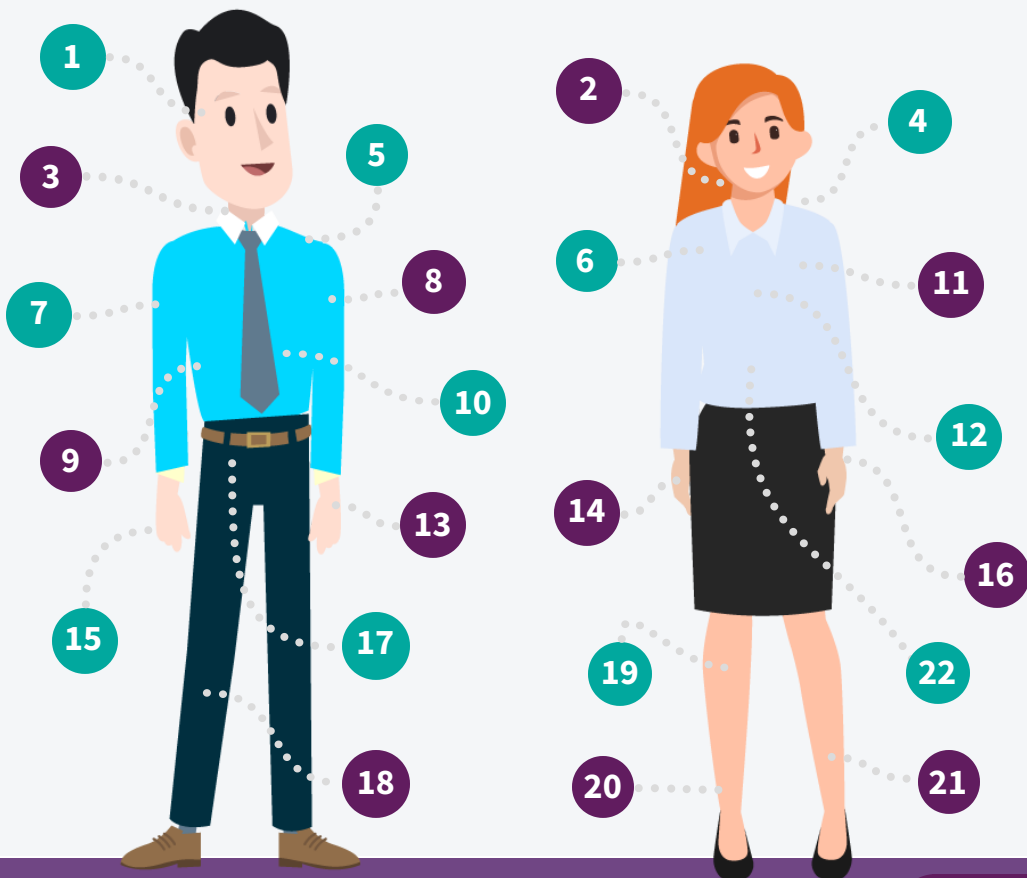


- **Antes de iniciar debemos respirar profundamente.**
- **Cada vez que realicemos un estiramiento no olvidemos respirar mientras lo hacemos.**
- **Es necesario relajarnos, evitemos cualquier tipo de tensión.**
- **Debemos concentrarnos en los músculos y las articulaciones que vamos a estirar.**
- **El estiramiento del músculo no debe ser doloroso.**
- **Realicemos los movimientos en forma suave y agradable para obtener beneficios.**
- **Hagamos de las pausas activas una práctica diaria, solo así notaremos los resultados.**

CONTINUE

Instrucciones:

Presione cada número en el orden correspondiente, se despliega una zona corporal para descubrir algunos ejercicios que podemos realizar.



Al finalizar continúe con la siguiente pantalla

CONTINUE

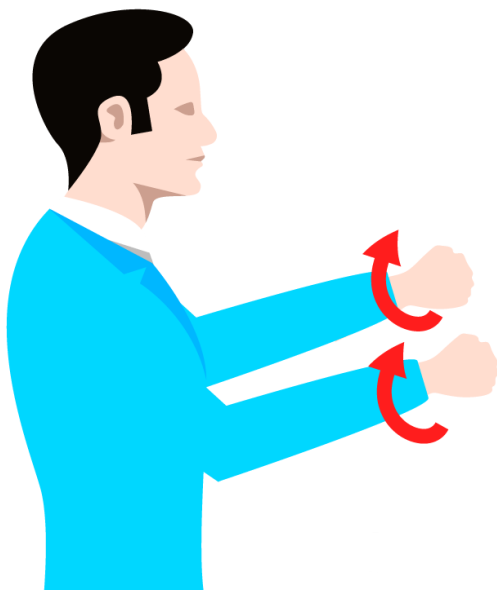
Tobillos



- Debe colocarse sobre sus pies y estar erguido.
- Ubíquese junto a una silla (sin rodines) o una mesa, agárrese a ella para mantener el equilibrio.
- Luego levante un poco el pie derecho (hacia el frente suyo) y realice rotaciones de tobillo.
- Debe hacer 5 rotaciones hacia la derecha y luego 5 rotaciones hacia la izquierda.
- Repita este ejercicio al lado contrario.
- En caso de sentir alguna molestia o mareo, puede sentarse y realizar el movimiento de rotación en cada uno de los tobillos.
- Repita este ejercicio 2 veces.



Muñecas



- Estando de pie o sentado estire los brazos hacia el frente, abra y cierre la mano (haga un puño).
- Realice un movimiento de rotación de las muñecas hacia adentro por 5 segundos y hacia afuera por 5 segundos.
- Se debe practicar este ejercicio realizando unas 10 o 15 rotaciones.

Triceps

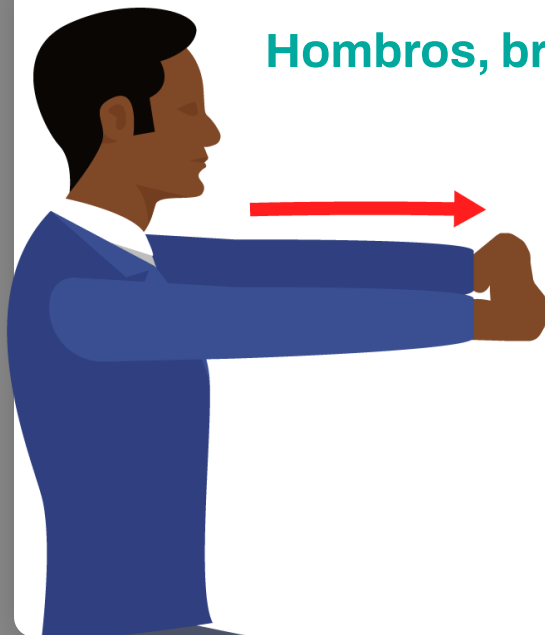
- Estando sentado o de pie, debe agarrar con la mano derecha el codo del brazo izquierdo.
- Tire suavemente del codo hacia el lateral derecho hasta sentir un estiramiento del músculo (tricep).
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).
- Este ejercicio debe realizarlo también con el otro brazo, utilizando la misma técnica.



Toda la espalda



- Mientras se encuentra sentado, flexione el tronco hasta tocar el área de los muslos de las piernas con el pecho y con la punta de los dedos la superficie del piso.
- Mantenga la cabeza y el cuello relajados.
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).
- Cuando finalice ayúdese con los brazos para reincorporarse lentamente.

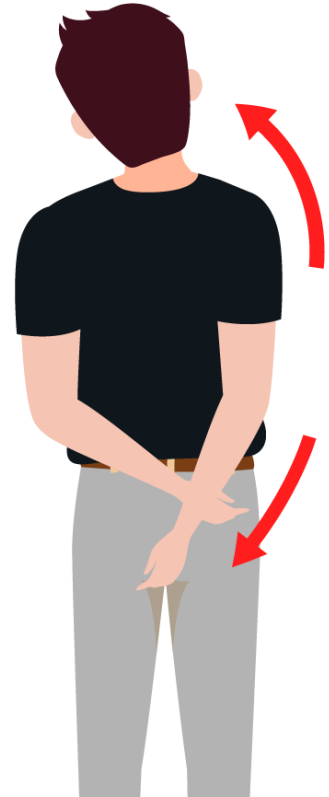


Hombros, brazos, muñecas y cuello

- Sentado o de pie.
- Debe entrelazar los dedos de las manos.
- Estire los brazos hacia adelante.
- Las palmas de las manos deben estar hacia el frente.
- Extienda suavemente ambos brazos y sienta el estiramiento en los músculos.
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).

Cuello y parte superior de los hombros

- Póngase de pie.
- El brazo izquierdo estírelo ligeramente hacia abajo.
- Páselo por detrás de su espalda.
- Con la mano derecha sujete la mano del brazo izquierdo.
- Estírelo suavemente hacia abajo e incline su cuello al lado derecho.
- Mantenga la postura durante 5 segundos y alterne con el otro brazo.



Músculos isquiotibiales (parte posterior del muslo en la pierna)



- Debe colocarse sobre sus pies.
- Al realizar este ejercicio puede buscar una superficie de apoyo (pared).
- Debe adelantar la pierna derecha.
- Apoye todo su peso en la pierna que está adelantada, flexionando ligeramente la rodilla y procure que ésta nunca se adelante a la punta del zapato.
- Mientras hace ese movimiento, la pierna izquierda deberá permanecer totalmente recta, así como toda la superficie del pie apoyado en el piso.
- Realizando ese ejercicio podrá notar el estiramiento en toda la parte posterior de la pierna izquierda.
- Mantener esta postura durante 5 segundos y luego repetir el ejercicio con el lado contrario.



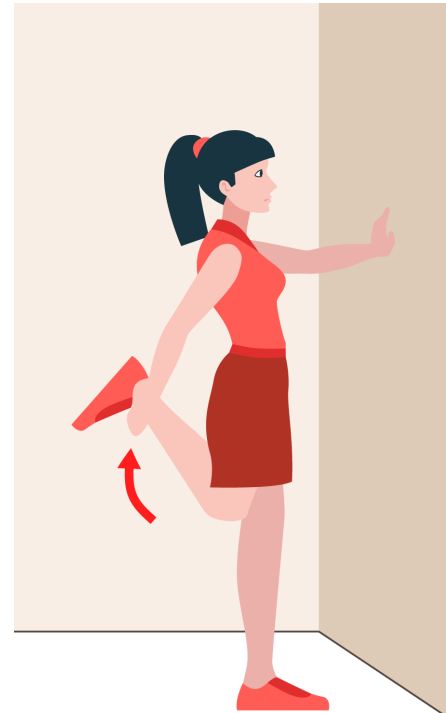
Hombros, espalda, brazos, manos

- Sentado o de pie.
- Entrelace los dedos de las manos, gire las palmas hacia afuera, estire los brazos por encima de su cabeza.
- Mientras alarga los brazos debe pensar en el estiramiento ligero que hay en los músculos y los laterales superiores que se ubican en la caja torácica.
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).



Cuádriceps

- Debe colocarse sobre sus pies y estar erguido.
- Sujétese de una superficie estable para mantener el equilibrio.
- Flexione la pierna derecha y lleve el talón hacia el glúteo.
- Debe sujetar la pierna derecha con la mano derecha.
- Luego presione hacia arriba ligeramente hasta sentir una leve tensión en el área del muslo.
- Mantenga esa posición durante 5 segundos y luego repita el ejercicio al lado contrario.



Glúteos, zona lumbar y cuello



- Mientras está sentado coloque la pierna derecha sobre la pierna izquierda.
- Coloque su mano izquierda en el costado derecho de la cintura.
- Gire el tronco al lado derecho presionando hacia el frente con el hombro izquierdo.
- Mantenga el cuello relajado, siguiendo el movimiento del tronco.
- Mantenga la postura por 5 segundos y repita con el lado contrario.



Hombros, pecho y zona superior de la escápula

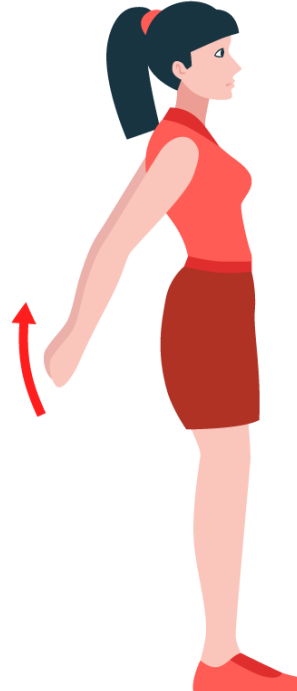


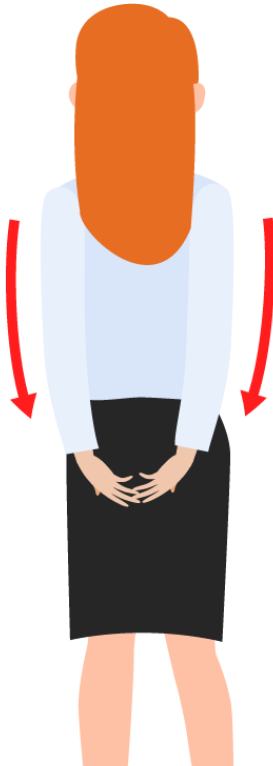
- Póngase de pie.
- Coloque sus dedos entrelazados detrás de la cabeza.
- Mantenga los codos estirados hacia el exterior.
- La espalda debe permanecer bien erguida.
- Empuje los omoplatos para que el pecho salga suavemente.
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).



Pectoral y hombros

- Debe colocarse sobre sus pies de manera erguida.
- Junte las palmas de sus manos por detrás de la espalda.
- Una vez que se encuentre en esa postura eleve y baje suavemente ambas extremidades.
- Mantenga la postura durante 5 segundos.
- Repita el ejercicio 3 veces.

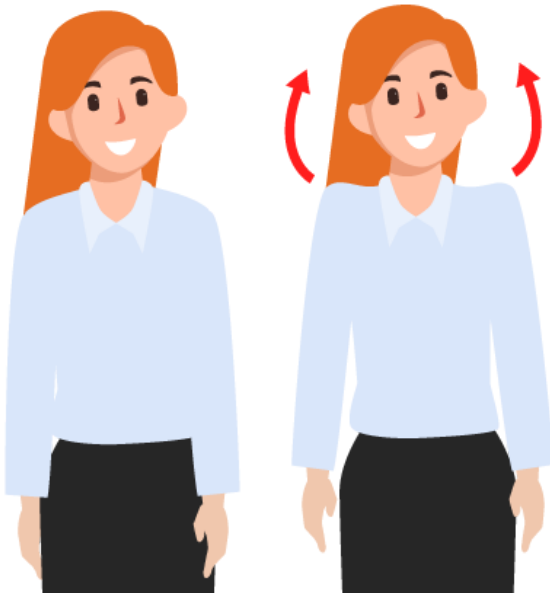




Pectoral y espalda

- Póngase de pie.
- Coloca las palmas de las manos debajo de la cintura y por encima de los glúteos (zona lumbar).
- Los codos de ambos brazos deben quedar hacia atrás.
- Extienda ligeramente el tronco (realizar el movimiento como si estuviera sacando el pecho).
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).
- Es muy importante respirar mientras se realiza este ejercicio.

Cuello y hombro



- Sentado o de pie, levante la parte superior de ambos hombros y mantenga esa postura durante 5 segundos.
- Luego baje suavemente la parte superior de los hombros.
- Repita el ejercicio 2 veces más.

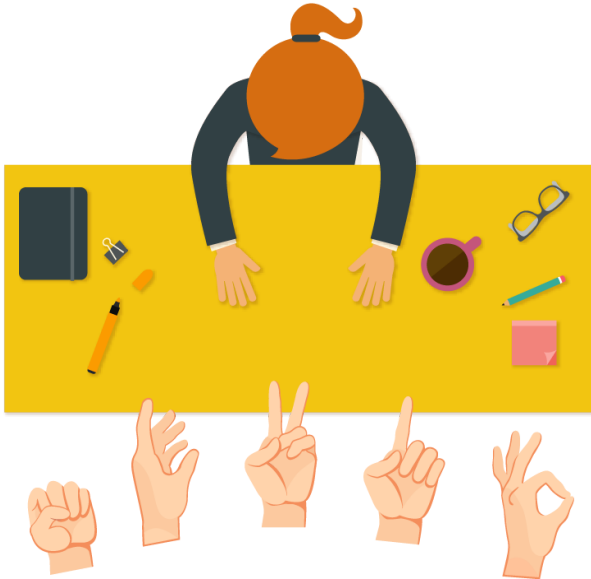
Estiramiento en antebrazos y muñecas



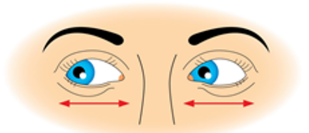
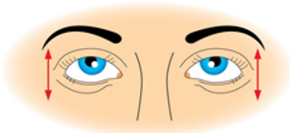
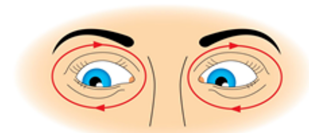
- Estando de pie o sentado, estire los brazos hasta que queden al frente de su rostro.
- Realice un movimiento de rotación con ambas muñecas.
- Debe hacer 5 rotaciones, luego relaje los músculos.
- Este ejercicio debe practicarse 2 veces.
- Una vez finalizada esta primera parte, deberá juntar las palmas de las manos, frente a usted a la altura del pecho.
- Suavemente ejerza una pequeña presión hacia abajo y luego movilice ambas palmas de las manos mientras están juntas hacia el lateral derecho y luego hacia el lado izquierdo.
- Debe realizar este estiramiento durante 5 segundos (2 veces).

Estiramiento de huesos en las manos

- **Metacarpos:** huesos que forman la palma de la mano.
- **Metacarpianos:** huesos que forman los dedos de la mano.
- **Falanges:** huesos de los dedos.
- **Póngase de pie, apoye las manos firmemente sobre la mesa (al ancho de los hombros), separe los dedos. Mantenga esta posición durante 5 segundos y repítalo 2 veces.**
- **Luego, mientras se encuentra en esa postura, cierre los puños y aplique una ligera presión, durante 5 segundos.**
- **Relaje los brazos y manos, estire suavemente hacia afuera cada uno de los dedos de ambas manos por 5 segundos.**

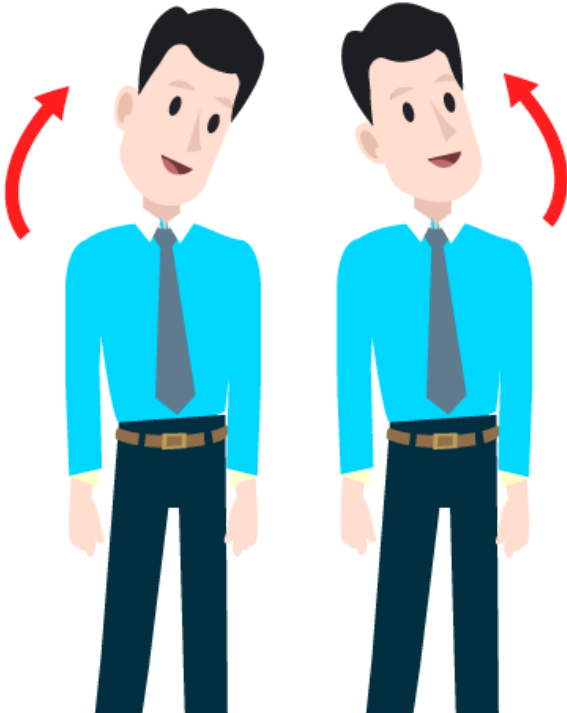


Ojos



Antes de iniciar, recuerde que puede estar sentado o de pie. Y Relájese y no mueva la cabeza.

- Puede cerrar los párpados de sus ojos o bien mantenerlos abiertos.
- Realice movimientos circulares hacia la derecha (3 veces).
- Luego descance unos 10 o 15 segundos y realice el mismo ejercicio, pero al lado contrario.
- Una vez que finalice, continúe con la cabeza sin hacer ningún movimiento y trate de mirar hacia arriba y luego hacia abajo (3 veces).
- Después de realizar ese ejercicio, abra y cierre los párpados de sus ojos con fuerza. Repita este movimiento 3 o 5 veces.
- A continuación, se sugiere realizar movimientos oculares extremos, mirar hacia la derecha (con el rabillo del ojo), al centro y luego mirar hacia la izquierda (con el rabillo del ojo). Se recomienda realizar este movimiento 3 o 5 veces.
- Fijar la vista cada cierto tiempo en un objeto lejano.



Cuello

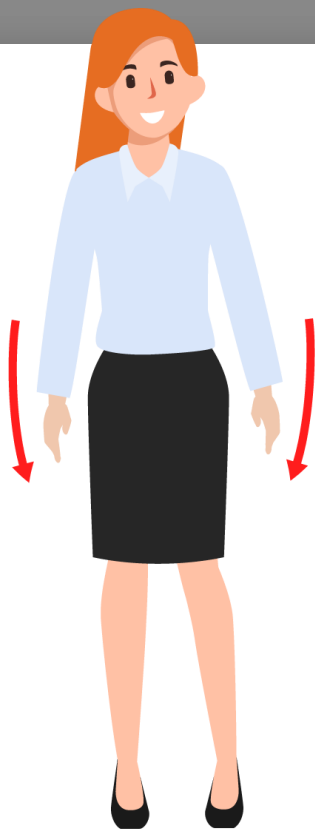
- Sentado o de pie, deja que los brazos queden suspendidos a los lados.
- Incline la cabeza hacia el lado derecho y luego al izquierdo.
- Mientras se realice el estiramiento mantenga los hombros relajados.
- Mantenga la postura de estiramiento por 5 segundos (2 veces).



Estiramiento de tendones de la mano y muñeca



- Estire el brazo derecho de frente, con la palma de su mano hacia arriba, con la mano contraria agarre los dedos de la mano derecha y estírelos hacia atrás por 5 segundos.
- Cambie de brazo y haga lo mismo.
- Repita 3 veces.



Para aumentar el flujo sanguíneo

- Debe colocarse sobre sus pies, estar erguido.
- Sacuda los brazos y manos a los lados del cuerpo. Así como las piernas.
- Debe realizar este movimiento durante 5 segundos.



Cuello



Doble su cabeza lentamente hacia delante de modo que su barbilla toque el pecho. Luego doble su cabeza lentamente hacia atrás todo lo que pueda. Repita 5 veces.



Finalmente, podemos considerar como una pausa activa complementaria, realizar algunos de los siguientes ejercicios:

- **Subir y bajar las escaleras.**
- **Ejercitar la respiración.**
- **Masajear las articulaciones, cuello y hombros.**
- **Realizar tareas que involucren desplazamiento y movimiento de las extremidades (archivar, ir al baño, ir a llenar la botella de agua, entre otras).**

Todas las actividades anteriores, pueden ser incluidas en las rutinas diarias.