

ES HORA DE HACER PAUSAS ACTIVAS

TOMATE TU TIEMPO



RENUEVA TU VIDA



ServinUnión S.A.S
LAVANDERÍA

"Una mente productiva necesita un cuerpo en movimiento. Haz de las pausas activas tu mejor aliado para rendir más y vivir mejor."

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



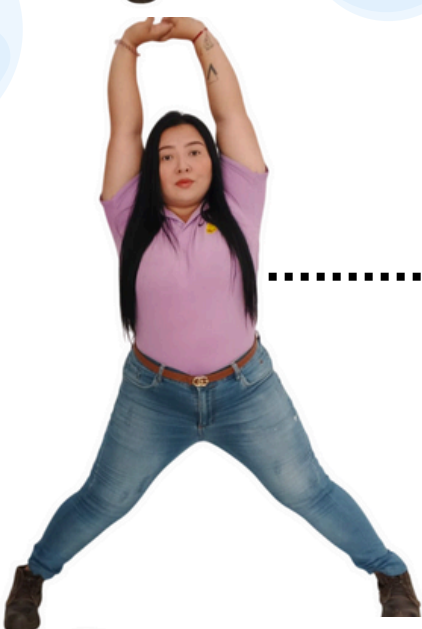
Da un paso amplio hacia un lado, flexiona la rodilla delantera y mantén la otra pierna estirada. Apoya las manos sobre el muslo flexionado. Mantén la espalda recta y siente el estiramiento en la parte interna del muslo. Mantén 15 segundos y cambia de lado



De pie, sostén un pie con la mano del mismo lado y lleva el talón hacia el glúteo. Mantén la espalda recta, las rodillas juntas y el abdomen contraído. Siente el estiramiento en la parte frontal del muslo. Mantén durante 15 segundos y cambia de pierna.



De pie, entrelaza los dedos y estira los brazos hacia arriba por encima de la cabeza. Mantén el abdomen firme y la mirada al frente. Este estiramiento alivia la tensión en la espalda y los hombros. Mantén la posición durante 15 segundos respirando profundamente.



Coloca los pies bien separados, entrelaza las manos y estira los brazos hacia arriba. Inclina suavemente el torso hacia un lado sin girar el cuerpo. Sentirás el estiramiento en los costados del abdomen y la espalda. Mantén por 15 segundos y cambia de lado.



Coloca una mano en la cintura y estira el otro brazo por encima de la cabeza, inclinando el torso hacia el lado opuesto. Mantén los pies separados y el abdomen firme. Este ejercicio ayuda a estirar la zona lateral del torso. Sostén 15 segundos y cambia de lado..



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Coloca una mano en la cintura y estira el otro brazo por encima de la cabeza, inclinando el torso hacia el lado opuesto. Mantén los pies separados y el abdomen firme. Este ejercicio ayuda a estirar la zona lateral del torso. Sostén 15 segundos y cambia de lado.



De pie, entrelaza las manos por encima de la cabeza y estira los brazos mientras inclinas el torso hacia un lado. Mantén el cuerpo alineado y siente el estiramiento en la cintura y el costado. Sostén durante 15 segundos y repite al otro lado.



De pie, entrelaza las manos por encima de la cabeza y estira los brazos mientras inclinas el torso hacia un lado. Mantén el cuerpo alineado y siente el estiramiento en la cintura y el costado. Sostén durante 15 segundos y repite al otro lado.



Coloca las manos en la parte baja de la espalda y lleva suavemente el torso hacia atrás, mirando al techo. Mantén las piernas rectas y evita forzar el movimiento. Este estiramiento ayuda a aliviar la tensión en la zona lumbar. Mantén por 10-15 segundos.



¡Pausa activa completada con éxito! Ahora sí... a seguir siendo el mejor!



ServinUnión S.A.S
LAVANDERÍA