

# PAUSAS ACTIVAS

*Practica esta rutina de ejercicios y sentirás la diferencia*

## 1 Extensión de Espalda Sentado

Sentado, coloca tus manos en la parte baja de tu cintura o caderas. Arquea suavemente tu espalda hacia atrás, empujando el pecho hacia adelante. Siente cómo se estira y relaja la zona lumbar.



## 2 Estiramiento Lateral de Cuello y Hombro

De pie, coloca el brazo derecho sobre tu cabeza, llevando suavemente tu oreja derecha hacia tu hombro derecho. Siente el estiramiento en el lado opuesto del cuello. Mantén la posición y repite hacia el otro lado.

## 3 Rotación de Tronco y Brazos

Permanece sentado con la espalda recta. Extiende ambos brazos sobre tu cabeza. Gira suavemente tu tronco hacia la derecha, usando tu mano izquierda para apoyarte en el lado derecho de tu silla (o en tu rodilla). Mantén por unos segundos. Regresa al centro y repite la rotación hacia el lado izquierdo. Este ejercicio mejora la movilidad de tu columna y alivia la tensión.



## 4 Estiramiento (con apoyo en silla)

Coloca una silla frente a ti y apoya el talón de una pierna sobre el asiento, manteniéndola estirada. Inclina el tronco suavemente hacia adelante, manteniendo la espalda recta, hasta que sientas el estiramiento en la parte posterior del muslo. Mantén la posición y luego alterna cambiando de pierna.

## 5 Estiramiento (Toque de Pies)

De pie, con los pies separados a la altura de los hombros, inclínate lentamente hacia adelante sin flexionar las rodillas. Intenta tocar la punta de tus pies o hasta donde tu flexibilidad te lo permita. Vuelve a subir lentamente.

