

Pausas activas para relajar el tronco



En el Minedu, nos preocupamos por tu seguridad y salud en el trabajo; por eso, durante el aislamiento social obligatorio por el COVID-19, queremos que practiques estos ejercicios **de forma individual** para relajar principalmente nuestra espalda.



Con las manos entrelazadas y por encima de la cabeza, estira tu cuerpo hacia la derecha, mantén esa posición por cinco segundos. Repite el ejercicio hacia el otro lado.



Eleva tu mano izquierda por encima de la cabeza y estira tu cuerpo hacia la derecha, mantén esa posición por cinco segundos. Repite el ejercicio hacia el otro lado.



Estira tu cuerpo hacia el lado derecho intentando llevar tu mano derecha a la altura de tu rodilla, mantén esa posición por cinco segundos. Repite el ejercicio hacia el otro lado.



Flexiona el tronco hacia adelante e intenta llevar tus manos por detrás de las pantorrillas, y cuenta hasta diez.



Lleva tus manos a la espalda baja y estira el tronco llevando la cabeza hacia atrás, y cuenta hasta diez.



Entrelaza tus manos por detrás de la espalda e intenta llevarlas hacia arriba, mantén esa posición por diez segundos.



Entrelaza tus manos por detrás de la cabeza y lleva los codos hacia atrás, mantén esa posición por diez segundos.



Siéntate en una silla, cruza la pierna derecha por encima de la otra y lleva tu cuerpo hacia el lado derecho, y cuenta hasta diez. Repite este ejercicio hacia el otro lado.



Siéntate en una silla, con las piernas separadas, y lleva tu tronco hacia tus muslos evitando que tus manos toquen el piso, por diez segundos mantén esa posición.

Realiza estos ejercicios por cada hora de trabajo continuo en posición sentada.