



Protege tu Espalda

Pausas Activas

Permanecer sentado frente al ordenador por períodos prolongados de tiempo puede causar fatiga y tensión en cuello, hombros y espalda.

Es aconsejable realizar pausas activas al menos cada hora: levantarse, caminar, cambiar de postura y, realizar los siguientes ejercicios



10 a 20 segundos
2 veces



10 a 15 segundos



10 segundos
cada lado



10 a 20 segundos



3 a 5 segundos
3 veces



10 a 12 segundos
cada brazo



10 segundos



10 segundos



8 a 10 segundos
cada lado



8 a 10 segundos
cada lado



10 a 15 segundos
2 veces



Sacude las manos
8 a 10 segundos