

POR TU SALUD

HAZ PAUSAS ACTIVAS DE 5 MINUTOS



“El sedentarismo es uno de los factores de riesgo más importantes asociados a enfermedades crónicas no transmisibles”



World Health Organization

01

CAMINA

Camina durante 1 minuto en tu oficina, pasillo o subiendo las escaleras.



02

TONIFICA

Realiza 1 minuto de ejercicio de piernas con elevación y flexo-extensión de rodillas.



03

ESTIRA CUELLO

Inclina tu cuello durante 1 min. hacia los laterales y hacia delante de forma muy suave.

ESPALDA Y BRAZOS

- Extiende los brazos hacia arriba con manos entrelazadas.
- Inclina levemente el tronco hacia los lados.

ANTEBRAZOS Y MANOS

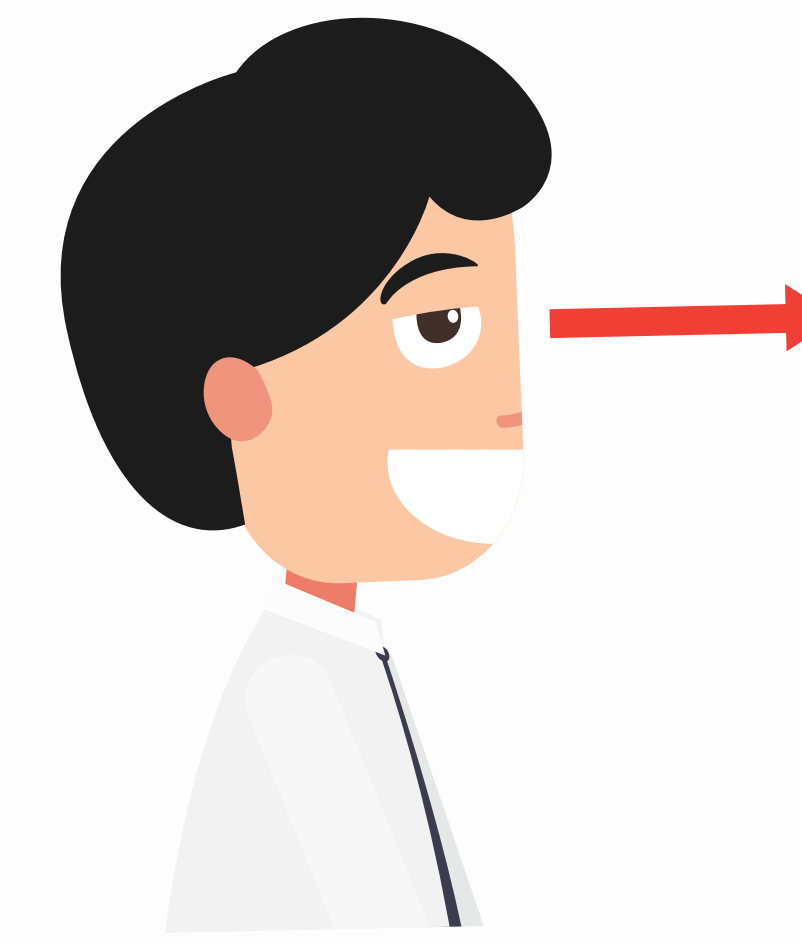
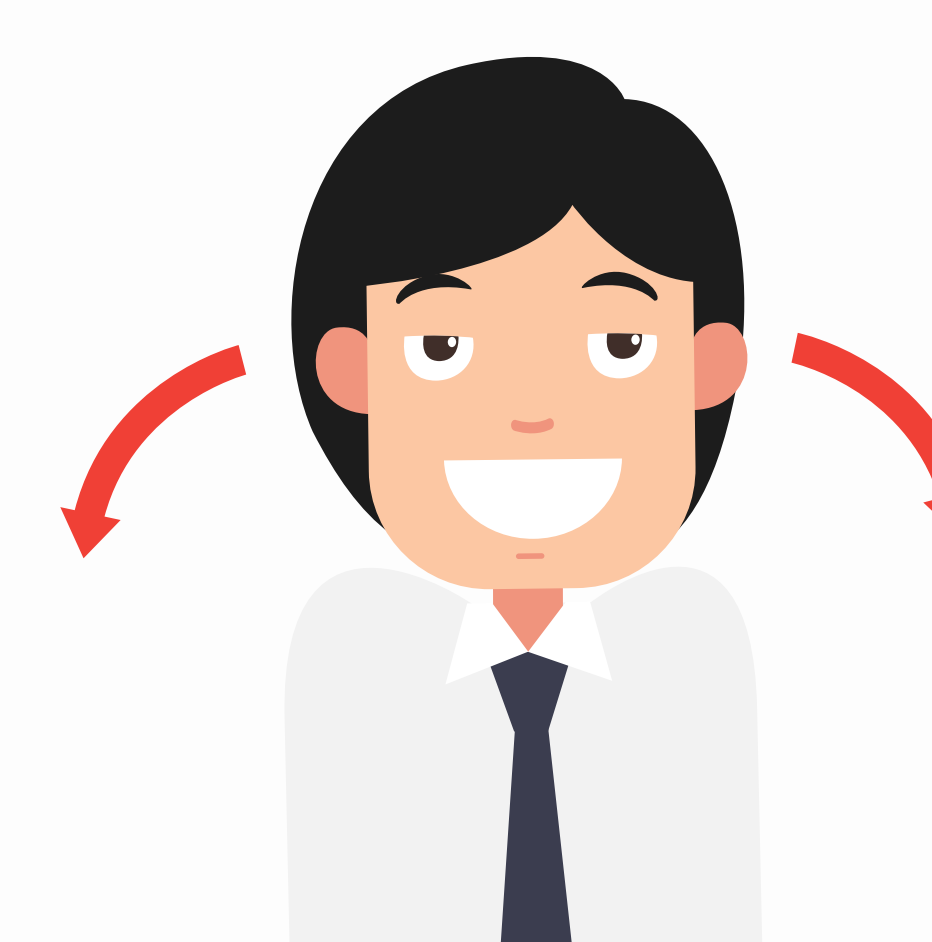
Extiende los brazos y lleva ligeramente la mano hacia atrás para estirar la musculatura de los flexores de los dedos.



04

DESCANSA TUS OJOS

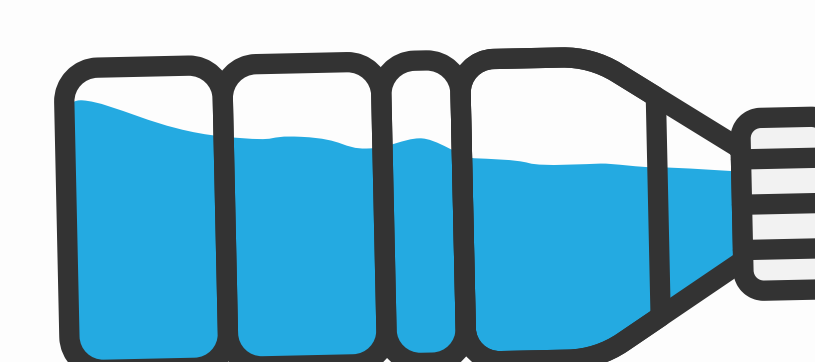
Mira a un lado y a otro, mira hacia el horizonte. Después, cierra los ojos varios segundos.



05

BEBE AGUA

Aprovecha que te has levantado para hidratarte.



Más info: saludable.unizar.es/trabajatusalud