

# FUTURA ACTIVA

PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES



LA NUEVA DIMENSIÓN EN LA PREVENCIÓN

 **PROSPERIDAD  
PARA TODOS**



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS / ARL



**¡Lo invito a vivir mejor!**

Realice actividades que lo liberen de la rutina y le ayuden a prevenir lesiones musculoesqueléticas

# FUTURA ACTIVA



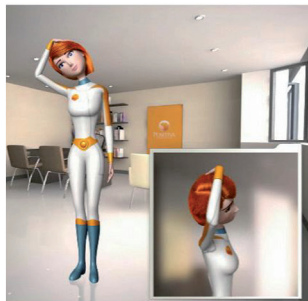
## PROGRAMA DE PAUSAS SALUDABLES

Este folleto le enseñará algunos de los ejercicios que usted puede realizar durante las pausas activas de trabajo.

Recuerde que si usted presenta algún desorden musculoesquelético debe consultar con su médico tratante el tipo de ejercicios que puede realizar.



## EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA EL CUELLO



Con la ayuda de la mano lleve la cabeza hacia un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión. Sostenga durante 15 segundos y realícelo hacia el otro lado.



Entrelace las manos y llévelas detrás de la cabeza de manera tal que lleve el mentón hacia el pecho. Sostenga esta posición durante 15 segundos.



## EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LOS HOMBROS



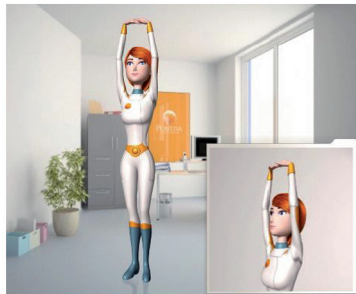
Eleve los hombros lo que más pueda y sostenga esta posición durante 15 segundos, luego descanse.



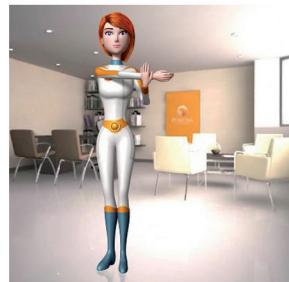
Lleve los brazos hacia atrás, por la espalda baja y entrelace los dedos e intente subir las manos sin soltar los dedos. Sostenga esta posición durante 15 segundos y hágalo con el otro brazo.



## EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA BRAZOS



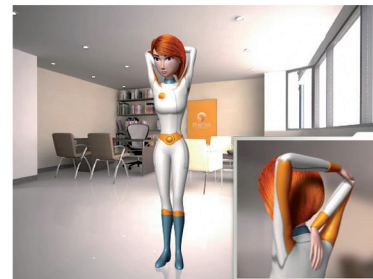
Con la espalda recta, cruce los brazos por detrás de la cabeza e intente llevarlos hacia arriba. Sostenga esta posición durante 15 segundos.



Lleve el brazo hasta el lado contrario y con la otra mano empújelo hacia el hombro. Realice este ejercicio durante 15 segundos y luego hágalo con el otro brazo.



Extienda completamente el brazo hacia el frente, voltee la mano hacia abajo y con la mano contraria ejerza un poco de presión sobre el pulgar, hasta que sienta algo de tensión. Luego se debe hacer con el otro brazo.



Lleve los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome un codo con la mano contraria, empujándolo hacia el cuello. Sostenga durante 15 segundos y cambie de lado.



## EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LAS MANOS



Estire el brazo hacia el frente y abra la mano como si estuviera haciendo la señal de pare, y con ayuda de la otra mano lleve hacia atrás todos los dedos durante 15 segundos.



Lleve hacia adelante la mano y voltee hacia abajo todos los dedos, con ayuda de la otra mano ejerza un poco de presión hacia atrás durante 15 segundos.



Con una mano estire uno a uno cada dedo de la mano contraria (como si los estuviera contando) y sosténgalo durante 3 segundos.

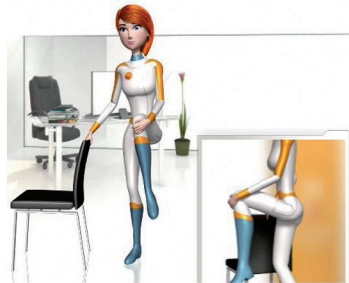


Con las palmas de las manos hacia arriba, abra y cierre los dedos. Esto se debe repetir 10 veces.



## EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA PIERNAS

**Recuerde hacer los ejercicios mínimo tres (3) veces al día y con ambas piernas.**



Levante la rodilla hasta donde le sea posible y sostenga esta posición durante 15 segundos. Mantenga recta la espalda y la pierna de apoyo.  
(se recomienda sostenerse)



Conservando la pierna recta, extiéndala al máximo posible.  
Mantenga esta posición durante 15 segundos.



De un paso al frente, apoyando el talón en el piso y lleve la punta del pie hacia su cuerpo.  
Mantenga esta posición durante 15 segundos.



Extienda sus brazos hacia el frente y flexione las piernas, simulando que se sienta en el aire y mantenga esta posición durante 15 segundos.



## EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA OJOS



Con el cuello recto mire hacia arriba, hacia la derecha, hacia la izquierda y hacia abajo repetidamente durante 10 segundos.



Con el cuello recto haga movimientos circulares con los ojos hacia el lado derecho y luego hacia el lado izquierdo durante 10 segundos.



Cierre los ojos durante 30 segundos, respire profundo y piense en algo POSITIVO

Lo invitamos a visitar

[www.positiva.gov.co](http://www.positiva.gov.co)

Y así acceder a:



Cursos de formación virtual en temas sobre Gestión en Seguridad y Salud en el Trabajo.



Documentos, cartillas, afiches, juegos multimedia y aplicaciones tecnológicas didacticas sobre prevención de riesgos y fomento de estilos de vida saludables.



**LO BUENO DEBE SER PARA TODOS**

**LLAMA AL #533**

O AL 01-8000-111-170  
SIN COSTO

**Y PREGUNTA POR NUESTROS PRODUCTOS.**

