



UNIDAD DE RIESGOS LABORALES,
SALUD OCUPACIONAL
Y GESTIÓN AMBIENTAL

Libres por la Ciencia y el Saber

INFORMATIVO No.07
JULIO DE 2016

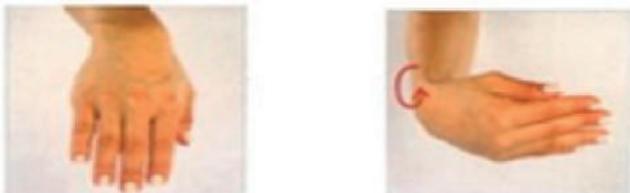


<http://goo.gl/r9lCye>

Relajacion de Manos



Abra y cierre las manos.



Realice ejercicios de rotación de las muñecas en ambas direcciones con los dedos relajados (evite empuñar las manos)

Ejercicios de estiramiento de miembros inferiores



De pie, doble una rodilla hacia atrás y tome un pie con la mano contraria llevando el talón a tratar de tocar la cadera con este, después hágalo con la otra pierna.



Parece con un pie delante del otro, flexione una rodilla lleve el peso del cuerpo hacia delante conservando el talón de atrás apoyando en el piso.

Estiramiento del cuello y la columna vertebral



De pie ponga un talón adelante del otro, estire la pierna y flexione apoyando la mano en ella, incline el tronco estirando la otra mano en dirección a la punta del pie estirado.

Técnicas de Respiración



De pie levantando los brazos y levantando los talones, inhale por la nariz llevando el aire hacia la parte inferior del tórax.



Sentado con la espalda recostada en el espaldar la columna recta, coloque las manos sobre las costillas, inhale llevando el aire a la parte superior del abdomen retenga el aire durante 5 segundos.

FUENTE: <http://www.paritarios.cl/>

“PAUSA ACTIVA”

PAUSA ACTIVA

Qué son las PAUSAS ACTIVAS?

Las pausas activas son breves descansos durante la jornada laboral que sirven para recuperar energía, mejorar el desempeño y eficiencia en el trabajo, a través de diferentes técnicas y ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral, trastornos osteomusculares y prevenir el estrés.

Por esta razón le invitamos a practicar diariamente una serie de ejercicios que le ayudarán a combatir el sedentarismo y contribuirá a su bienestar integral.

Las pausas activas se pueden realizar en solo 5 minutos y su práctica diaria contribuirá a:

- Recuperar la flexibilidad y la fuerza muscular
- Disminuir la fatiga física y mental
- Activar la circulación sanguínea y energética
- Mejorar la respiración

Estiramiento del cuello y la columna vertebral

Repita cada ejercicio tres veces y mantenga la posición de estiramiento por tres segundos.

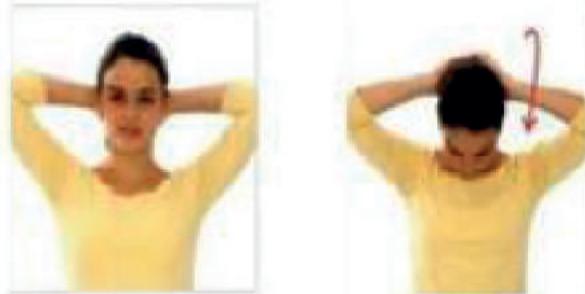


Ponga una mano en el lado contrario de la cabeza y empuje esta hacia el hombro.

Luego repita hacia el otro lado.



Lentamente sin mover el cuerpo gire la cabeza a la derecha mirando hacia atrás por encima del hombro. Pare en el centro y repita el movimiento hacia el lado izquierdo.



Con las manos por detrás de la cabeza inhale por la nariz. Al exhalar presione la cabeza hacia adelante. Registre la posición inicial inhalando.

Relajación de brazos y hombros

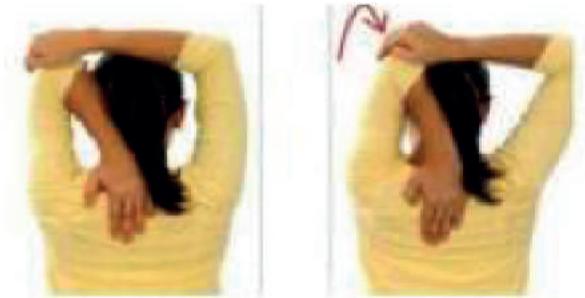


De pie con rodillas semi flexionadas, mueva los hombros en cuatro posiciones abajo, atrás, arriba y adelante.



De pie

Lleve un pie delante del otro, junte las manos por detrás de la espalda y estire los brazos alejándolos de la espalda



Lleve los brazos por detrás de la cabeza y tomando cada muñeca, hale el antebrazo secuencialmente hacia el hombro contrario.



Cruce los brazos cogiendo ambos codos por delante, hale el codo izquierdo con la mano derecha estirando el brazo hacia la derecha.