

PAUSAS ACTIVAS EN LA OFICINA

IMPORTANCIA DE UNA BUENA POSICIÓN AL SENTARSE



Posiciones a evitar



Y recuerda moverte...



HIGIENE POSTURAL

POSICIÓN ADECUADA DE LA MANO Y MUÑECA



La mejor posición para el uso del mouse y de la bola de seguimiento es con la muñeca en posición neutra. La muñeca no debe flexionarse a fin de inclinar la mano hacia arriba ni hacia un costado.

TÉCNICA ADECUADA PARA LEVANTAR OBJETOS



- No trate de levantar nada doblándose hacia adelante. Doble las caderas y rodillas para agacharse a tomar la carga, manténgala cerca del cuerpo y enderece las piernas para levantarla.

EJERCICIOS

ESTIRAMIENTO DE CUELLO



ESTIRAMIENTO DE MANOS Y DEDOS



EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Estiramientos en la oficina



EJERCICIOS DE MANOS CON PLASTILINA TERAPÉUTICA

