ARL sura

Cérvical

PAUSAS SALUDABLES PARA DOCENTES

Durante tu jornada laboral, es indispensable que realices pausas activas cada 2 horas.

Las piernas, los brazos, la espalda y hasta tus ojos pueden fatigarse mientras trabajas. Te recomendamos algunos ejercicios para que realices en el trabajo y evites el estrés y el cansancio.

OJOS

1. Parpadea fuertemente varias veces, hasta que sientas que tus ojos se humedecen.
Realiza 10 veces el ejercicio.

2. Cierra los ojos y cúbrelos con las manos (sin presionar) por 15 segundos.
Realiza 2 veces el ejercicio.

3. Toma un lápiz con la mano izquierda y ubícalo frente a tu cara lo más lejos posible. Con la mano derecha cubre el ojo derecho, mientras con la mano izquierda acercas el lápiz hacia tu nariz, observa el lápiz por 10 segundos, cambia de brazo y realiza el mismo ejercicio.
Realiza 2 veces el ejercicio.

CUELLO

1. Con las dos manos, masajea los músculos posteriores del cuello y los de la parte superior de la espalda.
Realiza el masaje por 15 segundos.

2. Coloca la mano derecha sobre la cabeza y cerca de la oreja izquierda, inclina la cabeza hacia la derecha, ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. Sostén 15 segundos, luego cambia de lado.
Realiza 2 veces el ejercicio.

3. Flexiona la cabeza, intentando tocar tu pecho con el mentón.
Sostén 10 segundos.
Realiza 2 veces el ejercicio.

Hombros

1. Coloca las manos sobre los hombros y dibuja simultáneamente círculos grandes en dirección a las manecillas del reloj, de forma lenta y suave.
Realiza el movimiento en dirección contraria de las manecillas del reloj.
Realiza 2 series de 10 repeticiones por cada lado.

2. Con los brazos al lado del cuerpo, eleva ambos hombros como intentando tocar las orejas.
Sostén por 5 segundos y baja los hombros.
Realiza 10 repeticiones.

3. De pie apoya el brazo derecho sobre una superficie estable (mesa) separa las piernas una delante de la otra y lleva el tronco hacia adelante con la espalda recta . Deja colgando el brazo izquierdo, realiza círculos en dirección de las manecillas del reloj y luego en dirección contraria.
Realiza el ejercicio con el brazo derecho.
Realiza 2 series de 10 repeticiones con cada brazo.

MANOS

1. Fuertemente empuña tus manos y ábrelas estirando y separando los dedos.
Sostén cada posición por 5 segundos.
Realiza 2 veces con cada una.

2. Con una mano a la vez, flexiona dedo por dedo iniciando por el meñique. Continúa con los demás dedos hasta cerrar el puño.
Realiza el ejercicio con la otra mano.
Realiza 2 veces con cada una.

3. Con las dos manos forma una garra de tigre sosteniendo 10 segundos y relaja.
Realiza 10 repeticiones con cada una.

PIERNAS

1. Levanta la pierna izquierda llevando la rodilla a la altura de la cadera, imagina que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y empieza a pedalear de forma suave hacia adelante.
Realiza el movimiento de pedaleo suaves y cambia de pierna.
Realiza 2 series de 10 repeticiones.

2. Separa y junta la punta de tus pies, manteniendo los talones quietos.
Realiza 2 series de 10 repeticiones

3. Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies y luego bájalos, el movimiento debe ser constante.
Realiza 2 series de 10 repeticiones.

Realizado por Cérvical S.A.S. Distribuidor Aliado de ARL Sura.
El uso y reproducción de este material requiere autorización de Cérvical S.A.S.