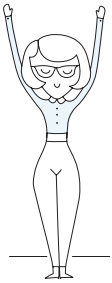
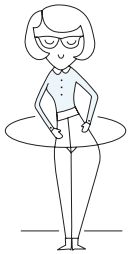
PAUSA ACTIVA

Tome unos minutos por día para realizar estos pequeños ejercicios y todo su cuerpo se sentirá mejor.

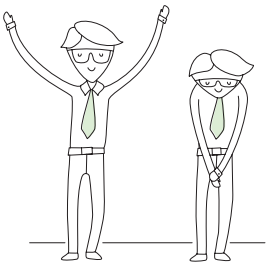


1. Estirar los brazos lo más lejos posible, intentando tocar el techo con las manos. Mantener durante 15 segundos.



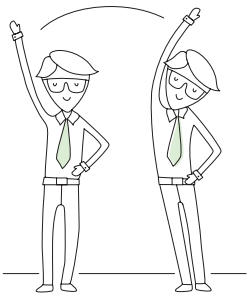
Ejercitar su respiración con todo su cuerpo. Inhalar levantando los brazos y exhalar volviendo al punto de partida. Repetir 10 veces.

2.



3.

Colocar las manos en la cadera y girar de izquierda a derecha. Repetir 10 veces.

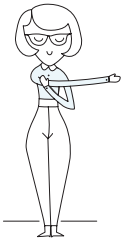


Colocar una mano en la cintura y estirar la otra en sentido contrario inclinando el torso levemente. Repetir 10 veces con cada brazo.

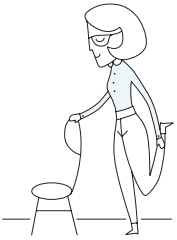
4.

6 de abril

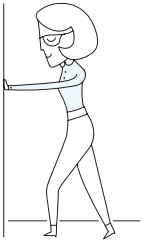
DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



5 Tomar por debajo su brazo derecho a la altura del hombro y presionar hacia su cuerpo. Mantener estirado durante 15 segundos cada hombro.

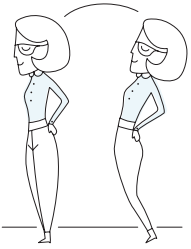


6 Sostenerse con una silla. Tomar el pie izquierdo desde el empeine, con la mano izquierda y llevar suavemente el tobillo hacia su cuerpo durante 15 segundos. Repetir con la otra pierna.

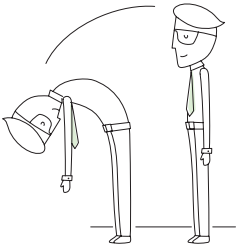


Reactivar su cuerpo requiere solamente unos minutos y puede hacerse en todo lugar.

7 De pie frente a una pared apoyar los brazos, adelantar y flexionar una pierna dejando la de atrás bien estirada con los pies mirando al frente. Repetir con la otra pierna.



8 De pie, con las manos en la zona lumbar, inclinarse hacia delante y hacia atrás. Repetir 10 veces.



9 Con cuello y brazos relajados llevar el tronco redondeado hacia adelante hasta sentir una suave tensión detrás de las rodillas. Repetir 5 veces.

BH

6 de abril

DÍA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FÍSICA