



Mejore su postura y reduzca el estrés con las pausas activas para hombros

Compañía de Seguros Bolívar S.A.

1



Extienda el brazo derecho y crúcelo hacia el lado contrario; con ayuda de la mano izquierda presione el brazo derecho hacia adentro. Mantenga por 15 segundos y repita el ejercicio del lado contrario.

2



Extienda los brazos hacia arriba tocando las puntas de los dedos, sostenga durante 15 segundos y luego extiéndalos hacia atrás tocando las puntas de los dedos, sostenga durante 15 segundos.

3



Lleve los brazos hacia arriba, manténgalos separados, cuente 15 segundos y descanse. Repita el ejercicio nuevamente.

4



Extienda los brazos a los lados y realice movimientos circulares hacia adentro y hacia afuera sin sobrepasar la altura de los hombros, haga 3 repeticiones de cada movimiento.

5



Realice movimientos circulares de hombro, 5 veces hacia afuera y 5 veces hacia adentro. Repita el ejercicio.

Recuerde que las pausas activas le ayudarán a mantener sus articulaciones en buen estado.

Con ARL Seguros Bolívar tendrá más recomendaciones de ergonomía.

Queremos protegerlo de cualquier situación y en todo momento.