



Dedique un tiempo a su bienestar, llénese de energía y haga la pausa activa

Compañía de Seguros Bolívar S.A.



Mejore la capacidad de concentración y desempeño laboral.



Disminuya el estrés articular, muscular y mental.

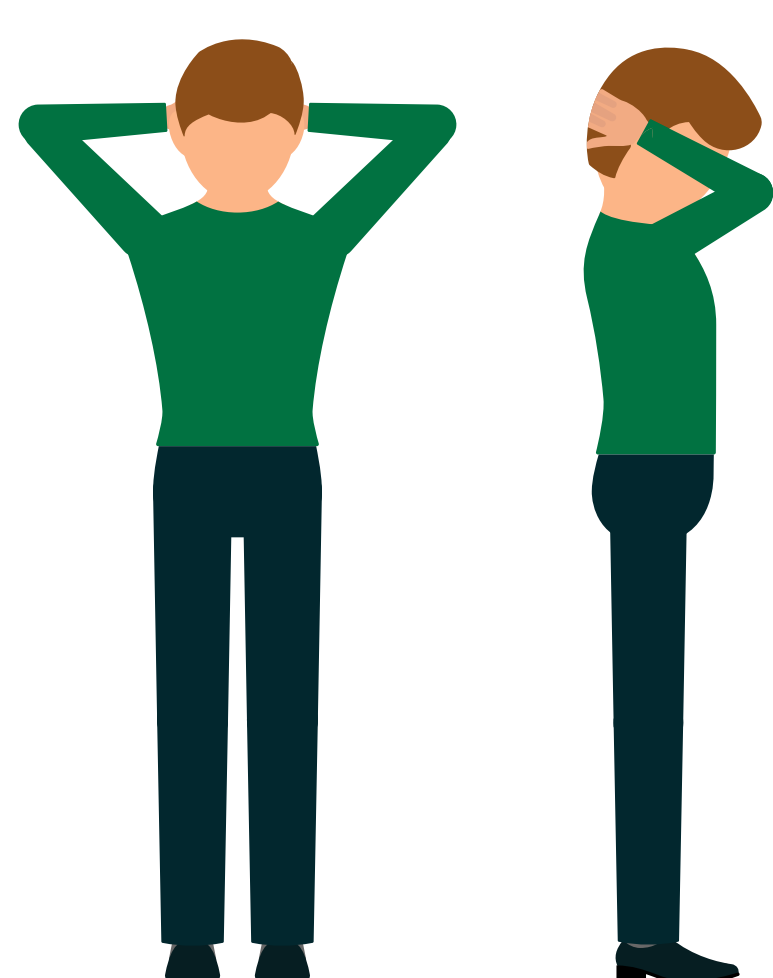


Cambie su postura y mejore la circulación sanguínea.

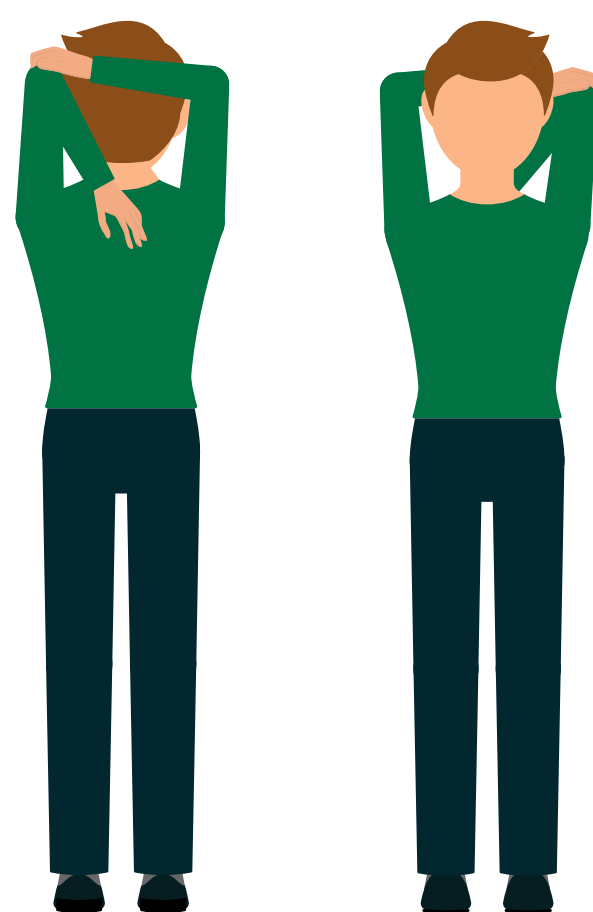


Disminuya el riesgo de padecer enfermedades asociadas al sedentarismo

Día lunes



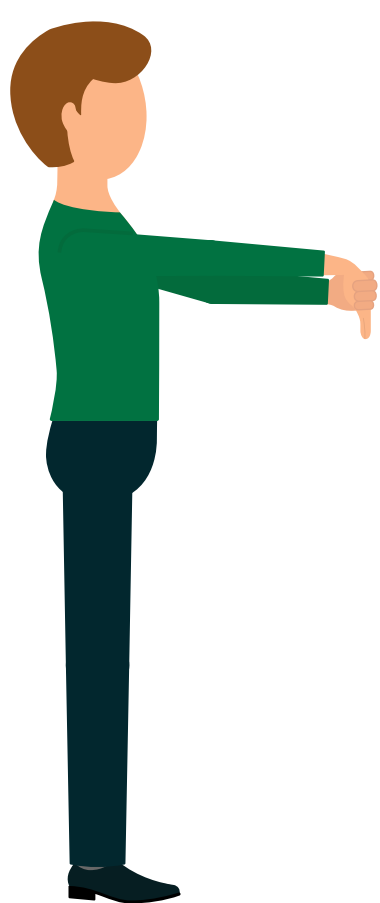
Entrelace las manos detrás de la cabeza y baje suavemente mirando al suelo sin presionar muy fuerte. Mantenga 15 segundos.



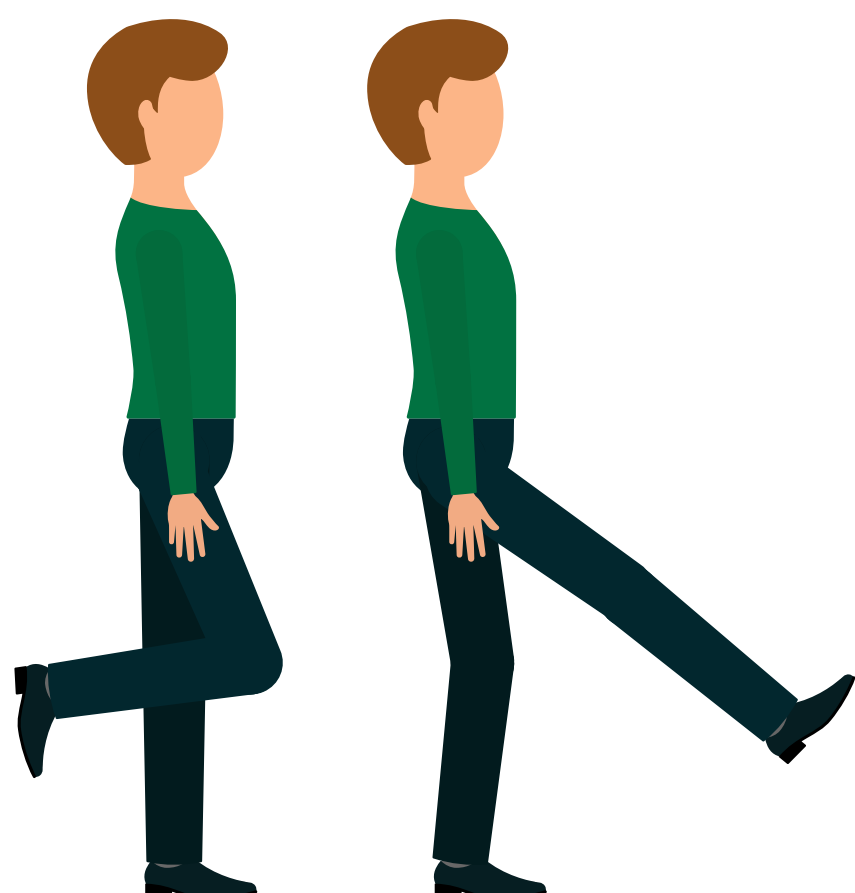
Lleve un brazo hacia atrás como si fuera a tocar la espalda, con el otro brazo empuje el codo hacia abajo. Mantenga 15 segundos en cada brazo.



Estire el brazo hacia el lado contrario y con la mano contraria empuje el antebrazo. Mantenga 15 segundos en cada brazo.



Coloque el brazo totalmente estirado con la palma hacia abajo y con la otra mano empuje hacia dentro de manera suave. Mantenga 15 segundos en cada mano.



Doble y estire la rodilla como muestra la imagen. Haga 15 repeticiones en cada pierna.



Estire una pierna hacia atrás apoyando todo el talón del pie y ubique la otra pierna flexionada. Mantenga 15 segundos en cada pierna.