



**La salud de su columna es muy importante,
practique las siguientes pausas activas**

Compañía de Seguros Bolívar S.A.

1



Póngase de pie, incline el tronco hacia adelante, extienda los brazos y una las palmas; extienda la pierna derecha hacia atrás, mantenga la posición por 15 segundos y repita con la pierna contraria.

2



Estire el brazo izquierdo al frente y ponga la pierna derecha hacia atrás sosteniéndola con el brazo derecho, sostenga 15 segundos y repita del lado contrario.

3



Flexione la pierna derecha hacia adelante y sosténgala con las dos manos, mantenga esta posición 15 segundos y repita con la pierna contraria.

4



Estire la pierna izquierda y el brazo izquierdo hacia adelante, mantenga esta posición 15 segundos y repita del lado contrario.

5



Flexione hacia adelante la rodilla izquierda y estire la pierna derecha hacia atrás con el pie en punta, apoye las manos sobre la rodilla flexionada, mantenga esta posición 15 segundos y repita del lado contrario.

6



Ponga la espalda recta separe las piernas y flexiónelas en punta de pies, sostenga durante 15 segundos y repita el ejercicio 3 veces más.

Estos ejercicios le ayudarán a su relajación corporal, evitando molestias o enfermedades más adelante.

Con ARL Seguros Bolívar tendrá más recomendaciones de ergonomía.

Queremos protegerlo de cualquier situación y en todo momento.