



**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.



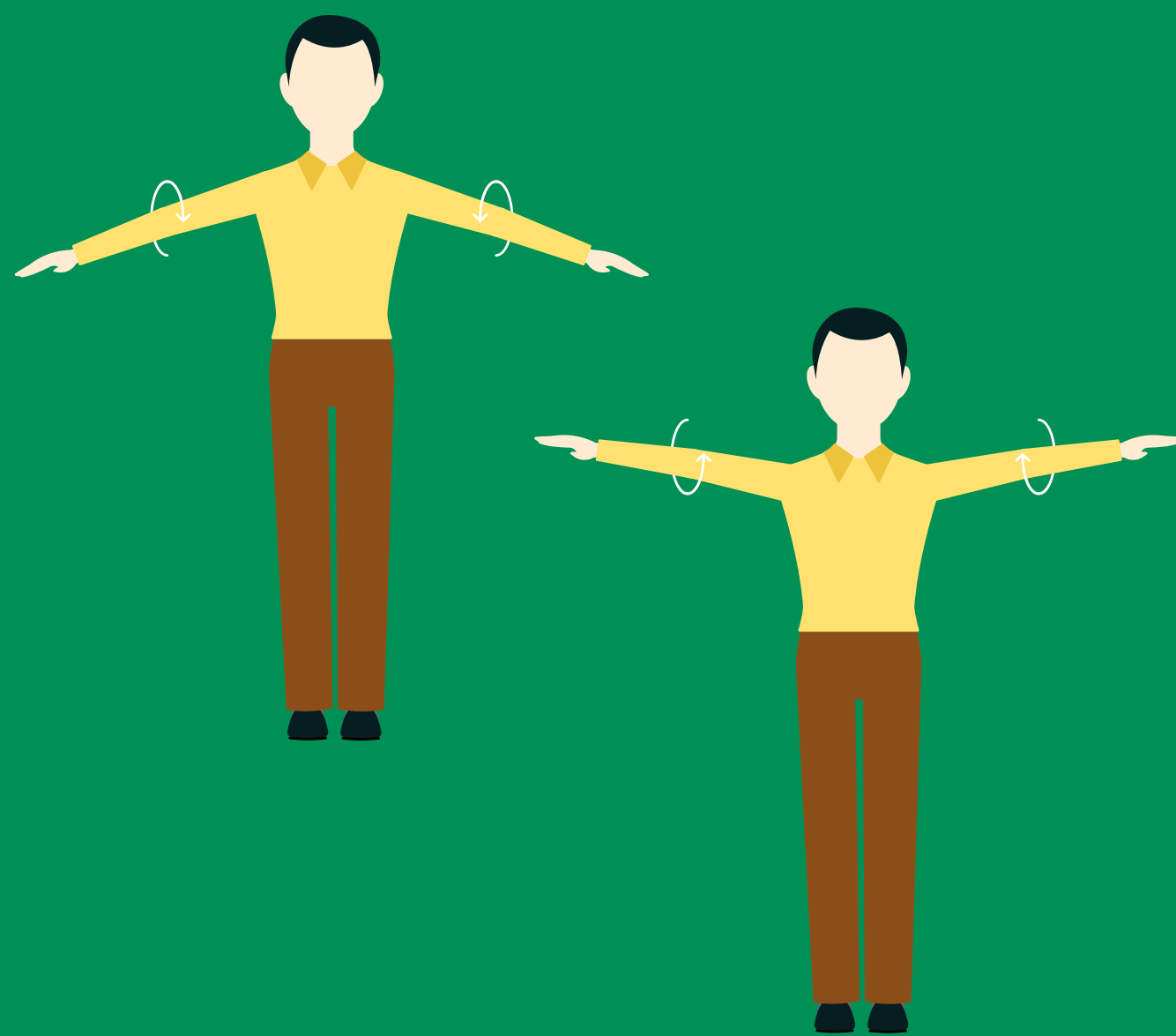
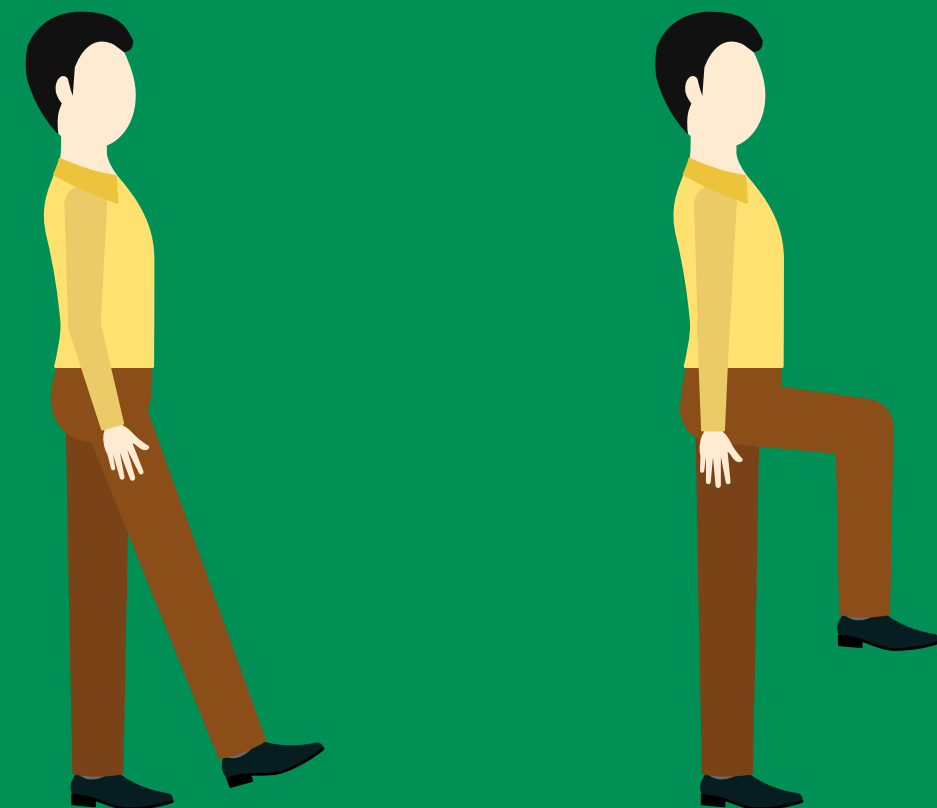
Disminuya el riesgo de padecer enfermedades asociadas al sedentarismo.

Día martes



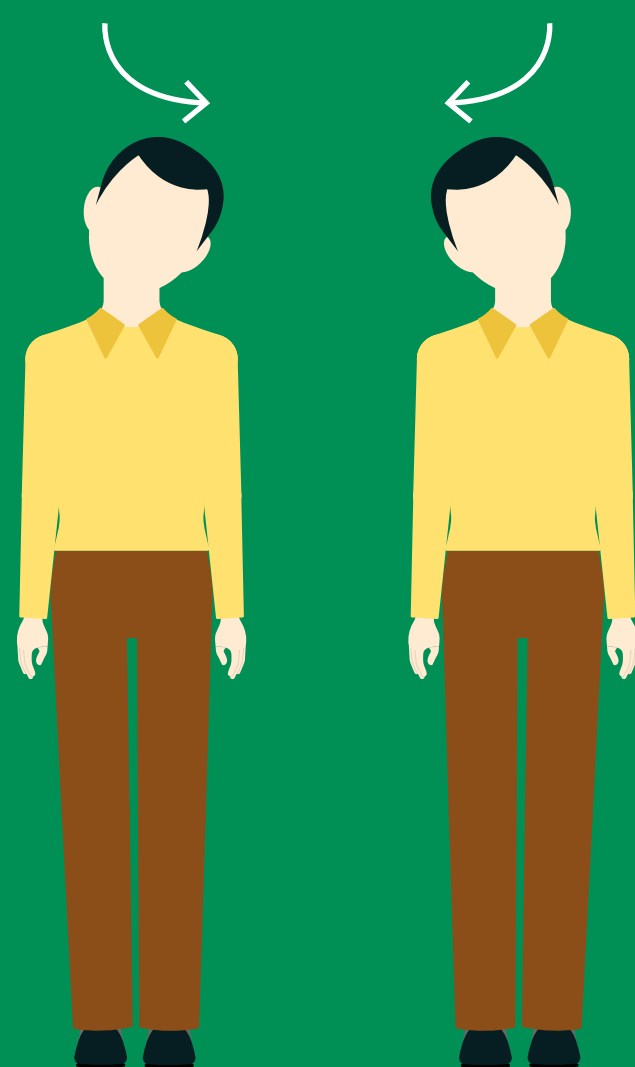
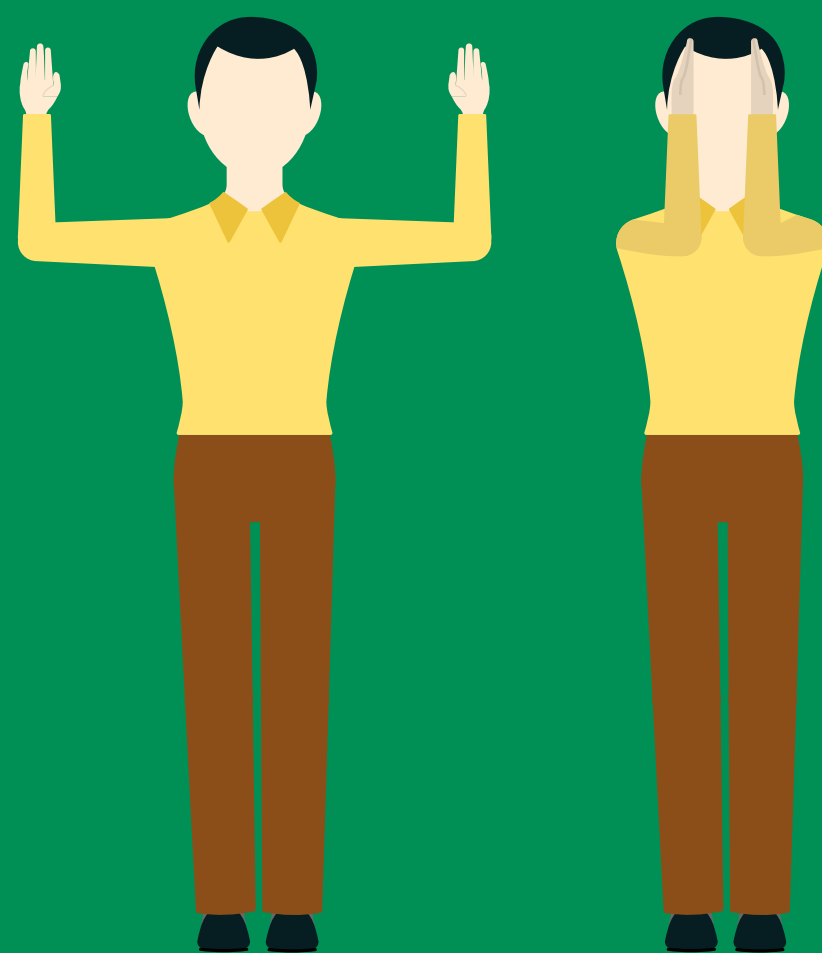
Abra y cierre la pierna como lo indica la imagen. Haga 10 repeticiones por cada pierna.

Doble y estire la rodilla como lo muestra la imagen. Haga 10 repeticiones en cada pierna.



Realice movimientos circulares con los brazos estirados, como lo muestra la imagen. Haga 10 repeticiones.

Con los brazos en ángulo de 90°, abra y cierre hasta donde le sea posible. Haga 10 repeticiones.



Realice medio círculo con la cabeza, evite realizar el giro completo. Haga 10 repeticiones.

Estire una pierna al frente con la punta del pie hacia arriba, flexione la pierna contraria y con la espalda recta intente bajar lo que más pueda.

