



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



Mejore la capacidad de concentración y desempeño laboral.



Disminuya el estrés articular, muscular y mental.



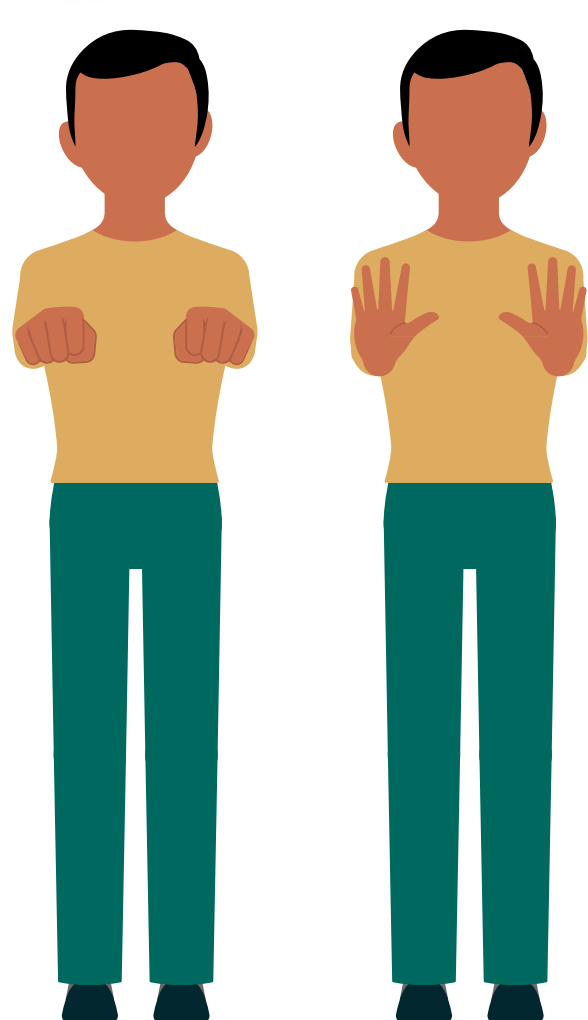
Cambie su postura y mejore la circulación sanguínea.



Disminuya el riesgo de padecer enfermedades asociadas al sedentarismo.

### Día viernes

1



Abra y cierre los dedos de las manos en 15 repeticiones. Haga el ejercicio con las dos manos al tiempo.

2



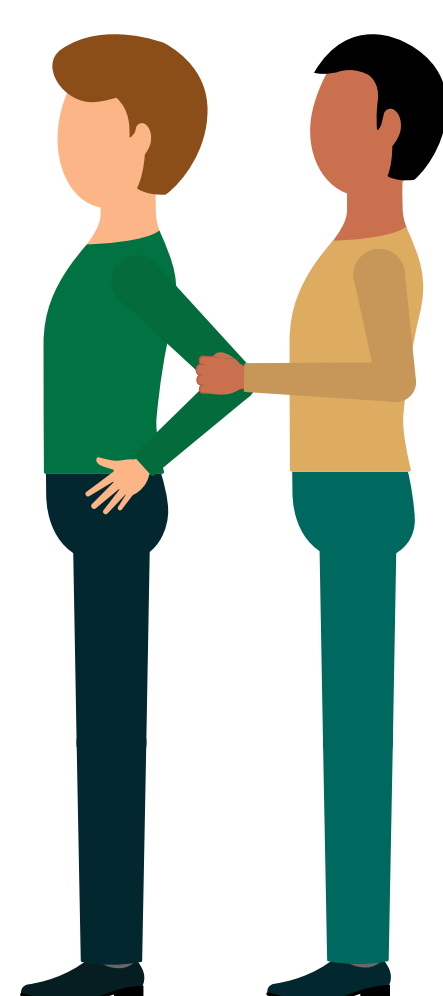
Junte los dorsos de las manos y sin despegarlos vaya bajando los codos. Mantenga durante 15 segundos.

3



Lleve los brazos hacia la espalda e intente juntar las palmas de las manos. Mantenga durante 15 segundos.

4



Primero una persona se ubica adelante con las manos apoyadas en la cintura, la otra persona que está detrás debe intentar juntarle los codos de manera suave. Mantenga por 15 segundos y cambie de posición.

5



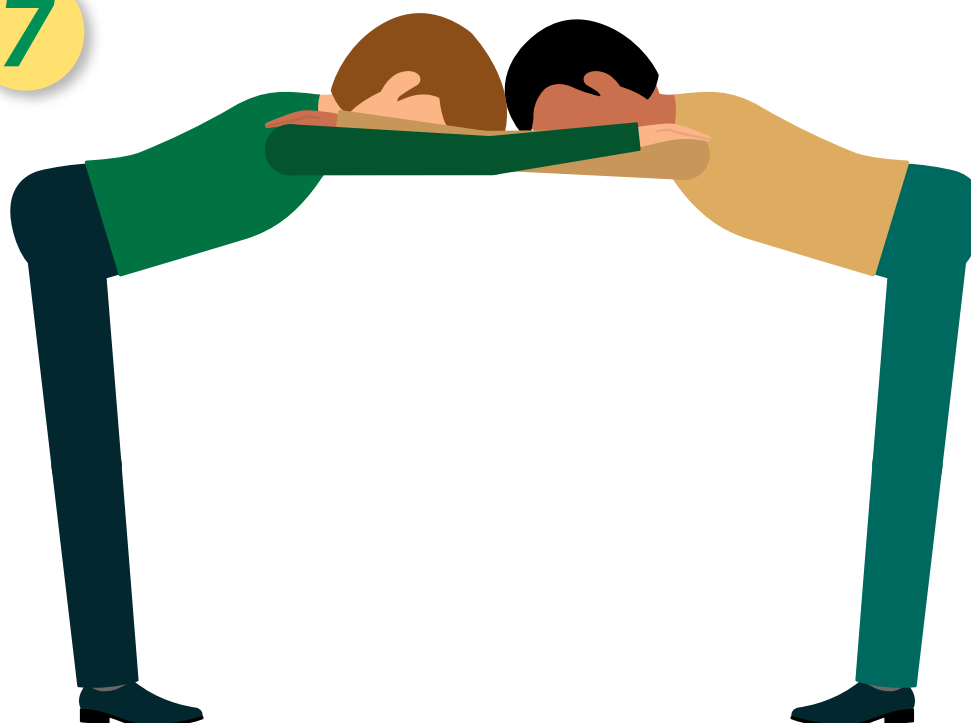
Lleve una rodilla arriba y el codo contrario flexionado. Mantenga durante 15 segundos y cambie.

6



Con su compañero, estiren primero la pierna derecha y agarren con la mano izquierda la pierna de su compañero. Mantengan por 15 segundos y cambien.

7



Con su compañero, estiren los brazos y los ubican en los hombros del otro, posteriormente con las piernas estiradas bajan manteniendo la espalda recta. Mantengan por 15 segundos.

Con ARL Seguros Bolívar tendrá más recomendaciones de ergonomía.

Queremos protegerlo de cualquier situación y en todo momento.