



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.



Cambie su postura y mejore la circulación sanguínea.



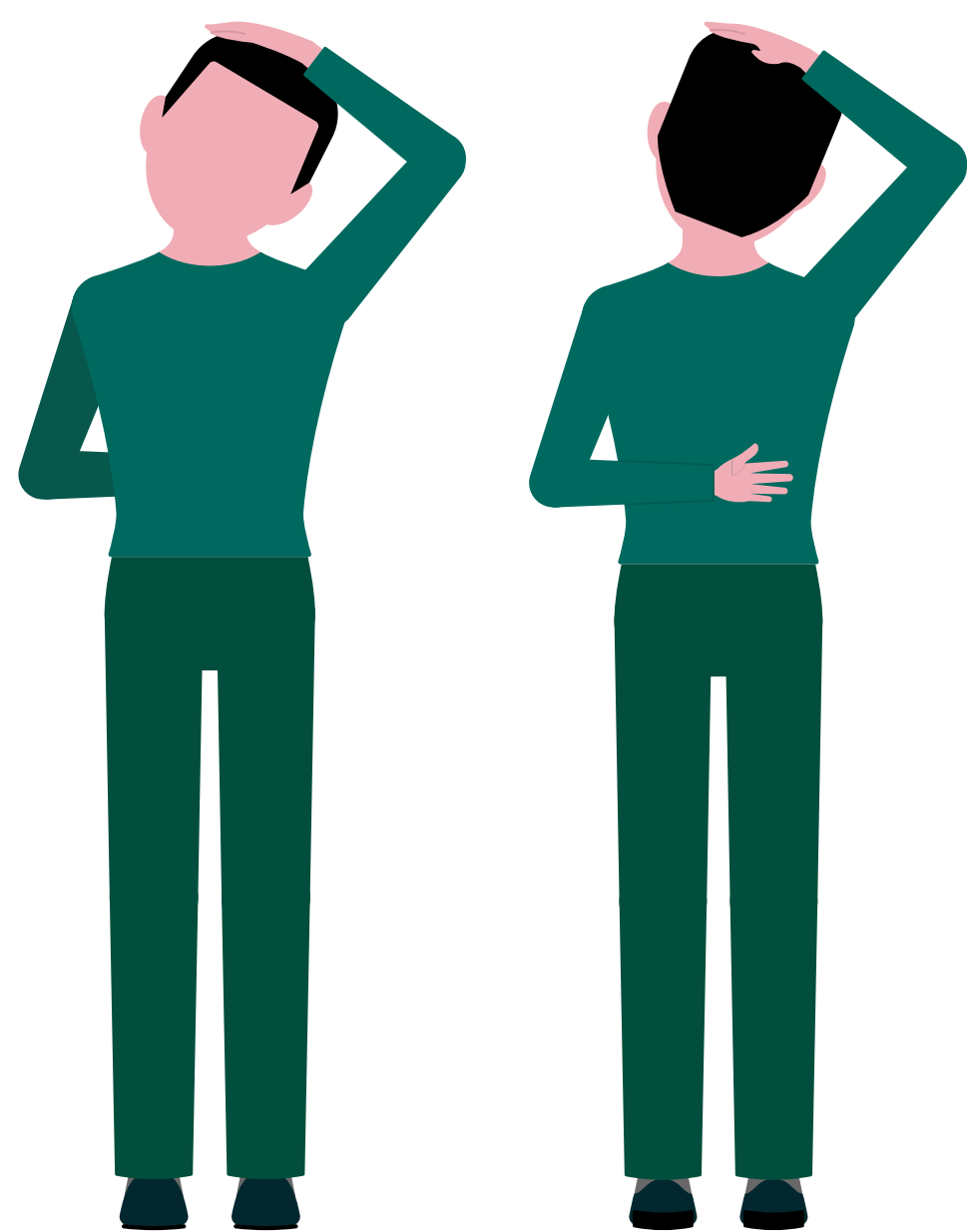
Disminuya el estrés articular, muscular y mental.



Disminuya el riesgo de padecer enfermedades asociadas al sedentarismo.

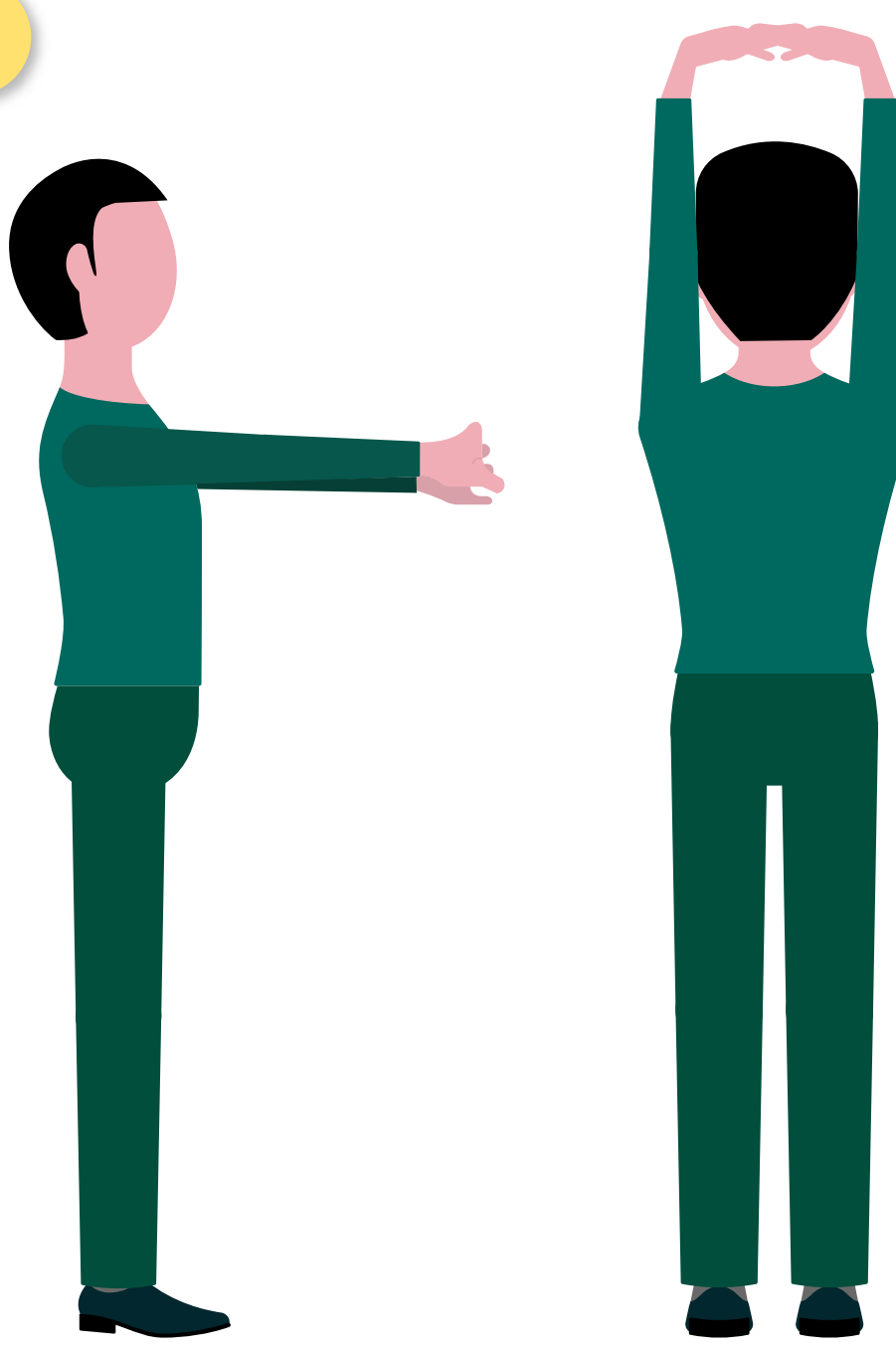
Día miércoles

1



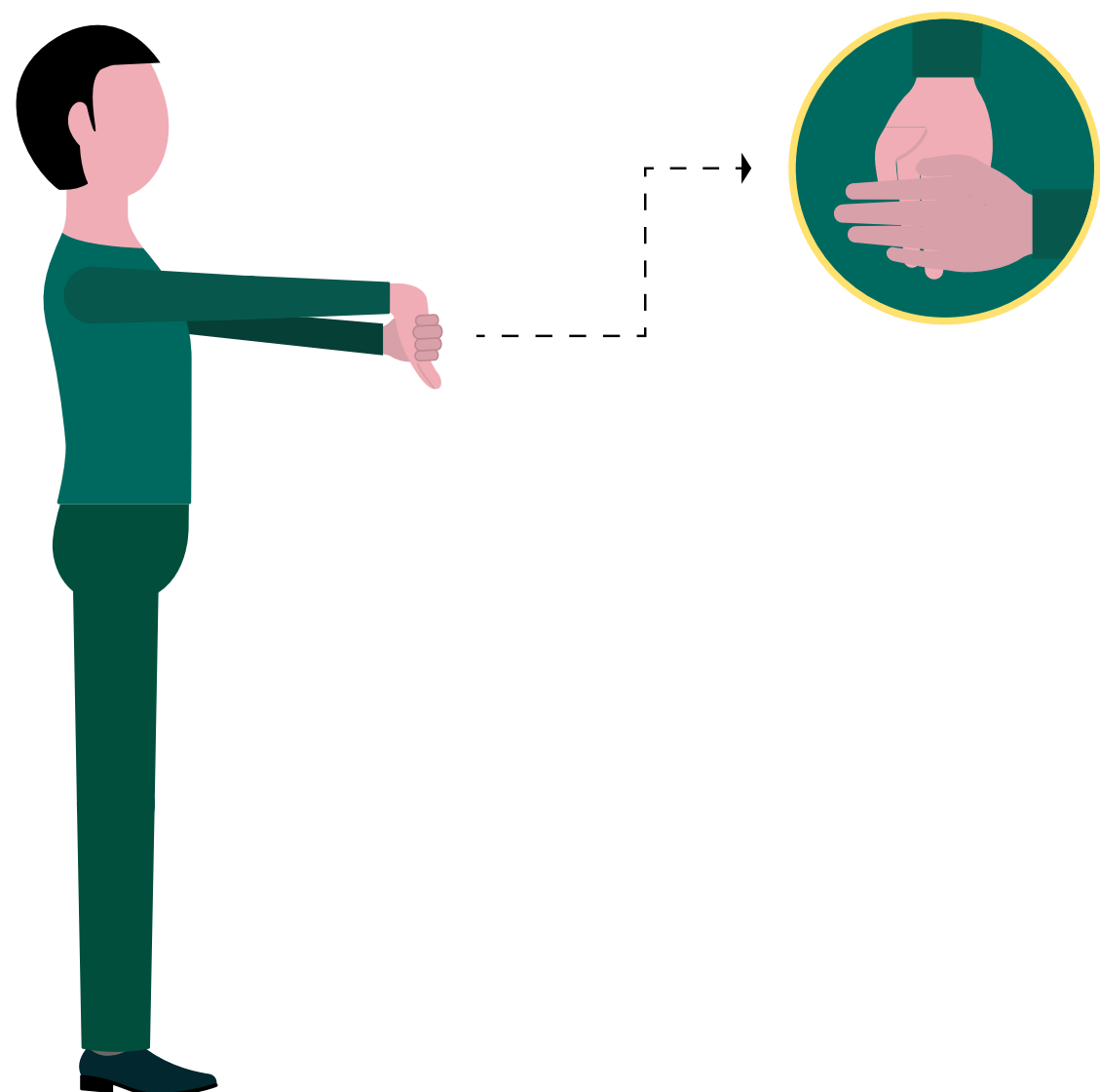
Lleve una mano hacia atrás y con la otra mano empuje la cabeza de manera suave hacia un lado, tal como lo muestra la imagen. Mantenga por 15 segundos cada lado.

2



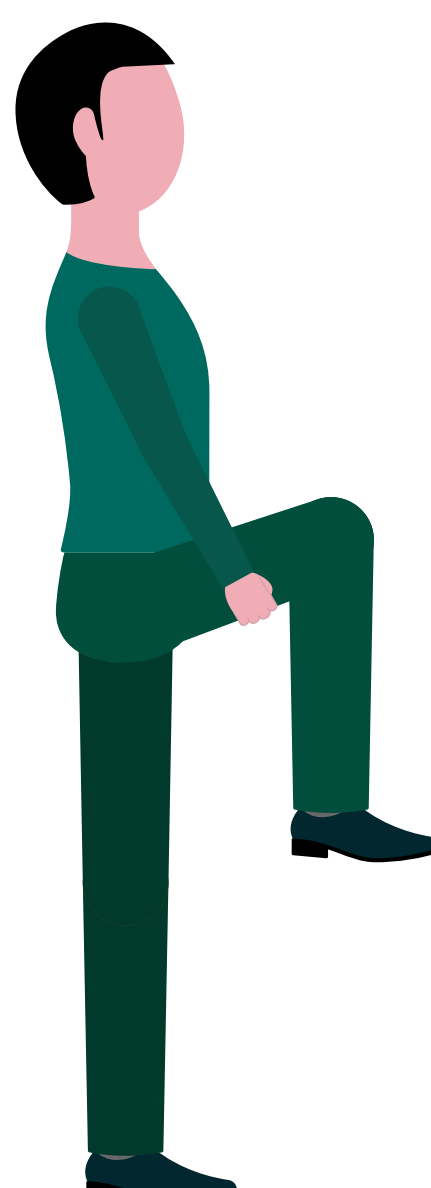
Entrelace los dedos y estire los brazos hacia al frente, mantenga por 15 segundos, posteriormente, lleve los brazos hacia arriba y mantenga 15 segundos más.

3



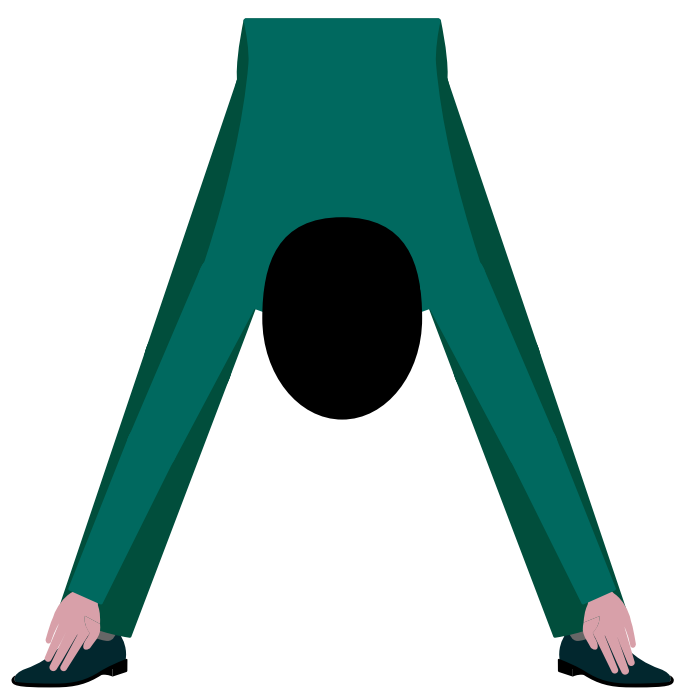
Coloque el brazo totalmente estirado con la palma de la mano hacia arriba y con la mano contraria empuje hacia adentro llevando todos los dedos, incluido el dedo gordo.

4



Doble una rodilla y llévela hacia el pecho, coloque las manos debajo de la pierna, mantenga 15 segundos y haga el ejercicio con la pierna contraria.

5



Con las piernas abiertas y estiradas baje como si fuera a tocar la punta del pie, tal como lo muestra la imagen. Mantenga durante 15 segundos.

6



Abra las piernas a nivel de hombros, lleve una mano a la cintura y la otra hacia arriba realizando una leve inclinación. Mantenga durante 15 segundos cada lado.