



Servicio
Médico

— ALKES CORP —

Pausas Activas

Las pausas activas son sesiones de actividad física desarrolladas en el entorno laboral, con una duración continua que va de 5 a 10 minutos que incluye fortalecimiento muscular y mejoramiento de la flexibilidad buscando con ello la reducción de las lesiones musculares por sobre uso asociado al desempeño laboral.

IMPORTANCIA

La importancia de cuidar la salud física y mental laboral, ya que con esto reforzamos la psiquis humana de manera positiva permitiendo que el individuo este mas alerta y despierto, se prevé problemas de salud y mejora los procesos de pensamiento de capacidad de trabajo y fortalece el sistema osteomuscular, evitando de esta forma las ausencias laborales..

BENEFICIOS

1 Disminuye el Estrés.



2 Favorece la Circulación.



3 Mejora las Relaciones Interpersonales.



4 Mejora el Desempeño Laboral.



5 Mejora la Capacidad de Concentración.



RECOMENDACIONES

¡Al mitad de cada **TURNO** debes realizar Tus **PAUSAS ACTIVAS** de **5 a 10 Min!**



1 10 a 20 segundos
2 veces



2 8 a 10 veces
A cada lado



3 5 a 10 segundos
3 veces



4 8 a 10 segundos
A cada lado



5 10 a 15 segundos
2 veces



6 10 a 15 segundos



7 10 segundos



8 10 segundos
A cada lado



9 10 a 20 segundos
2 veces



Servicio
Médico

— ALKES CORP —

Folleto Informativo **Alkes**

Cuidamos **tu Salud**, Trabajamos **por tu Seguridad!**