PAUSAS ACTIVAS

RECUERDE QUE CADA ESTIRAMIENTO DEBE DURAR MÍNIMO 15 SEGUNDOS CADA UNO

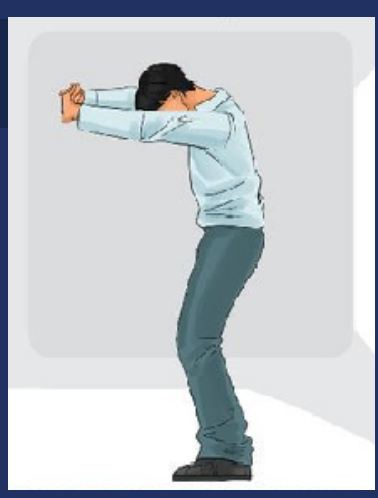
EXTENSIÓN DE PECTORALES

Entrelace sus manos por detrás de la espalda, gírelas hacia afuera y extienda hacia atrás sus brazos hasta donde tolere.

Coloque sus manos por detrás de la cabeza y lleve los codos hacia atrás lo que más pueda.

EXTENSIÓN DE ESPALDA

Extienda sus brazos adelante, entrelace sus manos, gírelas hacia afuera y empuje sus manos formando una pequeña joroba en la espalda.

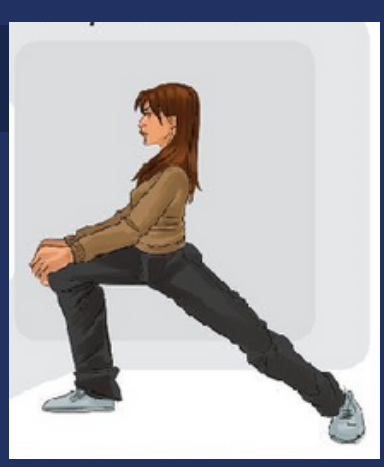


EXTENSIÓN DE CUÁDRICEPS

Flexione su pierna derecha hacia atrás sujétela con su mano derecha y extiéndala lo que mas pueda, repita con la pierna izquierda.

EXTENSIÓN DE GEMELOS

Lleve su pierna derecha adelante y su pierna izquierda hacia atrás, mantenga el pie izquierdo fijo en el suelo flexione rodilla derecha hacia adelante hasta sentir tensión en la parte posterior de la pierna izquierda, repita con la pierna derecha,



EXTENSIÓN DE ABDUCTORES

Siéntese en posición de flor de loto uniendo sus plantas de los pies y trate de tocar con sus rodillas el suelo, de ser necesario ayudese con sus brazos.

SUBDIRECCIÓN DE PERSONAL-SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
Educadora de educadores