

La Unidad de Seguridad e Higiene Ocupacional comparte con la comunidad institucional, información sobre las pausas activas que pueden realizar en sus casas durante el teletrabajo, al menos una vez cada media hora:



EJERCICIOS PARA LA OFICINA

HOMBROS Y BRAZOS	ESPALDA	PIERNAS
<p>Hombros: elevar y bajarlos al máximo. Hacer rotaciones en ambos sentidos</p> <p>Brazos: con las manos entrecruzadas hacia afuera estirar los brazos a la altura de los hombros.</p>	<p>1. Partiendo de la posición de sentado, inclinar el tronco manteniendo la cabeza abajo y el cuello relajado.</p> <p>2. Colocar las manos en la zona lumbar y empujar el abdomen hacia delante</p>	<p>1. Tirar suavemente de la pierna hacia las nalgas, utilizando la mano opuesta (ambas piernas)</p> <p>2. Sentado, estirar una pierna al tiempo que nos inclinamos hacia delante (ambas piernas)</p>
CUELLO (zona cervical)	MUÑECAS Y DEDOS	EJERCICIOS VISUALES
<p>1. Inclinación la cabeza hacia delante, intentando tocar el pecho con el mentón</p> <p>2. Inclinación la cabeza lateralmente, hacia ambos lados</p>	<p>1. Juntar las palmas y presionar hacia abajo manteniendo las palmas unidas</p> <p>2. Extender los dedos de las manos sobre una superficie lo máximo posible, manteniendo unos segundos esa posición, y luego realizar una flexión de los mismos</p>	<p>1. Coger un lápiz con la mano y sin mover la cabeza acercarlo hacia nosotros lentamente y luego distanciarlo, fijando la mirada en el lápiz</p> <p>2. Cerrar los ojos fuertemente y mantenerlos cerrados durante unos segundos</p>