

Pausas activas laborales



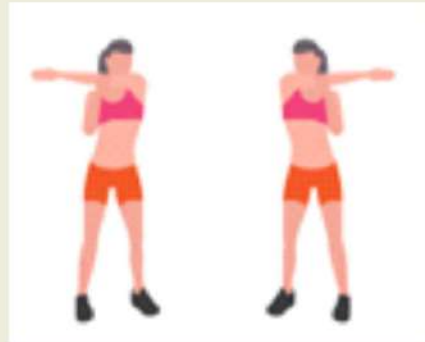
Ejercicios para Miembros Superiores

OBJETIVO

Reducir tensión y prevenir la fatiga muscular de miembros superiores.

En posición vertical, colocar el brazo pegado al cuerpo. Mantenga el brazo paralelo al suelo, tirando del codo hacia el hombro opuesto. Durante el ejercicio, el brazo debe quedar recto y paralelo al suelo.

Sostener posición durante 10 segundos.



Con hombro a 90 grados y extensión de codo realizar flexión y extensión de muñeca con dedos extendidos.

Sostener posición durante 10 segundos.

Con la mano cerrada intentar separar los dedos (en forma de abanico), hasta el punto máximo, después volver a la posición inicial.

Realizar este movimiento durante 10 repeticiones.



Mover su antebrazo, deslice su mano en dirección del pulgar hasta el punto de tensión o resistencia y mantenga esta posición durante diez segundos. Luego, deslice su mano hacia el dedo meñique hasta el punto de tensión o resistencia y mantenga esta posición durante diez segundos.

Realizar 3 veces cada ejercicio.