



Pausas activas laborales

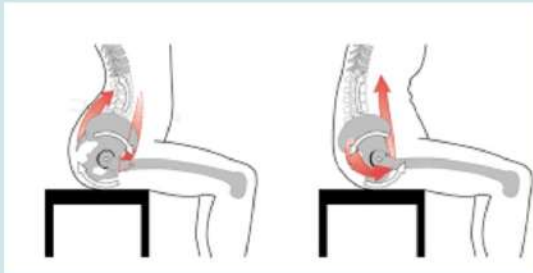
Ejercicios de tronco y zona lumbar

OBJETIVO

Estirar músculos de tronco y zona lumbar para mejorar postura y evitar fatiga muscular.



En posición de pie realiza flexión de tronco y flexionar hombros con codo en extensión de codo realizando apoyo de palmas en mesa o silla sosteniendo posición



En posición sentado llevar la cadera hacia adelante y hacia atrás. Realizar este movimiento durante 15 repeticiones.