

Pausas activas o gimnasia laboral

Autor Jeimy Cárdenas

Se conoce como Pausas Activas o Gimnasia Laboral aquellos períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo.

El programa de Gimnasia Laboral se utiliza para el mejoramiento en la calidad de vida nuestra, se ha venido implementando todas las mañanas antes de iniciar labores y hacer de esta actividad un hábito de vida

INTRODUCCIÓN

Se conoce como Pausas Activas o Gimnasia Laboral aquellos períodos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo. El programa de Gimnasia Laboral se utiliza para el mejoramiento en la calidad de vida nuestra, se ha venido implementando todas las mañanas antes de iniciar labores y hacer de esta actividad un hábito de vida.

OBJETIVOS

1. Crear conciencia respecto a que la salud (autocuidado).
2. prevenir desordenes psicofisicos causados por la fatiga fisica y mental.
3. evitar la monotonia durante la jornada laboral

Cuando se ejecuta cualquier tipo de actividad física se debe prestar mucha atención a la respiración, la misma debe ser profunda y lo más rítmica posible.

El control de la respiración juega un rol destacado en los beneficios que obtenemos al realizar las Pausas Activas estos dos instrumentos nos ayudan a limpiar, revitalizar y purificar el cuerpo ya que organiza el metabolismo, el ritmo cardíaco y la circulación de la sangre.

Los ejercicios a realizar en las Pausas Activas se realizan una o dos veces al día durante el turno de ocho horas laborales con una duración entre 5 y 7 minutos.

EJERCICIOS

-Asuma la postura correcta espalda recta y piernas ligeramente separadas.

- Realice ejercicios de respiración antes de iniciar la rutina inhale por nariz y exhale por boca

- Realice cada ejercicio durante 10 segundos.

1.Lleve el mentón a tocar el pecho, realizando movimientos de la cabeza hacia la derecha e izquierda en forma de péndulo

2.En posición inicial realice movimientos de la cabeza inclinando hacia el lado derecho e izquierdo con el oído a tocar el hombro.

3.Con espalda recta piernas separadas y cabeza alineada suba y baje los hombros

4.Con los brazos extendidos hacia los lados y a altura de los hombros realice giros hacia

Adelante y atrás.

5.Con espalda recta y brazos extendidos al frente doble los codos hasta tocar los hombros.

6.Asumiendo la postura Inicial, realice inclinaciones con el tronco de izquierda a derecha.

7. Doble la rodilla y llévela a tocar el pecho y bájela nuevamente y cambie de pierna.

8. Con espalda recta, brazos estirados al frente piernas ligeramente separadas doble las

Rodillas baje y suba lentamente, sin separar los pies del suelo.

9. Con espalda recta parese en punta de pies y después en talones.

10. Con los brazos extendidos al frente y manos empuñadas realice rotación de muñecas

11. Extienda los brazos, hacia el frente empuñe y abra las manos.

12. Extienda los brazos, hacia el frente empuñe las manos y realice movimientos hacia arriba y hacia abajo.

13. Con los brazos extendidos hacia delante manos abiertas y dedos extendidos, separe y una los dedos.

14. Lleve los pulpejos de los dedos a tocar el pulpejo del pulgar. Realícelo en ambas manos.

AUTOR

Jeimy Cárdenas