

# PAUSAS ACTIVAS



**LAMUTUAL**

Asociación Mutualista de Empleados  
del Banco de la Provincia de Buenos Aires

- ESTIRÁ TU BRAZO DERECHO HACIA ADELANTE, A LA ALTURA DEL HOMBRO, CON LA PALMA MIRANDO HACIA EL FRENTE (COMO HACIENDO LA SEÑAL DE "PARE").
- CON LA MANO IZQUIERDA, TOMÁ SUAVEMENTE LOS DEDOS DE LA MANO DERECHA.
- PRESIONÁ LOS DEDOS HACIA ATRÁS, EN DIRECCIÓN A TU CUERPO, HASTA SENTIR EL ESTIRAMIENTO EN LA PARTE INFERIOR DEL ANTEBRAZO.
- MANTENÉ LOS HOMBROS BAJOS Y RELAJADOS DURANTE 15 A 20 SEGUNDOS.
- REPETÍ EL MISMO PROCESO CON EL BRAZO IZQUIERDO.



- SENTADO O PARADO CON LA ESPALDA DERECHA Y LOS HOMBROS RELAJADOS.
- PASÁ TU BRAZO IZQUIERDO POR ENCIMA DE LA CABEZA, APOYANDO LA MANO CERCA DE LA OREJA DERECHA.
- INCLINÁ SUAVEMENTE LA CABEZA HACIA LA IZQUIERDA, USANDO EL PESO DE LA MANO PARA PROFUNDIZAR EL ESTIRAMIENTO (SIN TIRONEAR).
- MANTENÉ 15 SEGUNDOS Y REPETÍ DEL OTRO LADO.



- SENTATE CON LA ESPALDA BIEN APOYADA EN EL RESPALDO Y ENTRELAZÁ LOS DEDOS DE TUS MANOS.
- GIRÁ LAS PALMAS HACIA AFUERA, MIRANDO HACIA EL FRENTE.
- ELEVÁ LOS BRAZOS POR ENCIMA DE LA CABEZA CON LOS CODOS BIEN ESTIRADOS, COMO SI QUISIERAS TOCAR EL TECHO CON LAS PALMAS.
- MANTENÉ LA MIRADA AL FRENTE (NO HACIA ARRIBA) PARA NO TENSAR EL CUELLO Y MANTENÉ LOS HOMBROS LEJOS DE LAS OREJAS.
- SOSTENÉ LA POSICIÓN DURANTE 15 SEGUNDOS MIENTRAS INHALÁS Y EXHALÁS PROFUNDAMENTE, SINTIENDO CÓMO SE SEPARAN TUS COSTILLAS.

