

COMO FACER PAUSAS ACTIVAS NO TRABALLO



Co financiamento de:

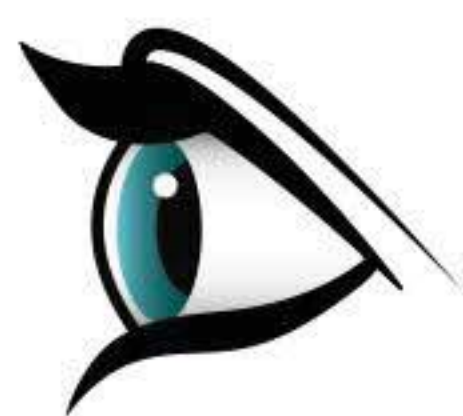


XUNTA DE GALICIA



1 DESCANSA OS OLLOS

- Sen mover a cabeza fai movementos circulares cara esquerda e dereita.
- Movementos oculares externos, mira cada a dereita, ao centro e cara a esquerda.
- Pecha e abre os ollos fortemente
- Mantendo a tua cabeza firme, mira cara abaixo e cara arriba.



2 RELAXA O PESCOZO

- Cruza as dúas mans detrás da tua cabeza e flexiona a cara atrás e cara adiante baixando o mentón ao peito.
- Inclina a cabeza ao lado dereito e esquerdo intentando que a orella toque o ombreiro. Axúdате coa man.
- Xira lentamente á dereita e esquerda facendo una pausa no centro.

5-10



3 REPOSA OS TEUS OMBREIROS

- Entrelaza as mans e leva os brazos cara arriba e atrás
- Leva un brazo por detrás da cabeza e coa axuda do outro lévao cara o ombreiro contrario
- Cruza as tuás mans detras das costas e súbeas mantendo as costas rectas.



3 MASAXEA AS TÚAS MANS

Pecha as tuas mans o máis forte que poidas e logo ábreas

Extende o teu brazo a altura do peito dobrando a boneca cara abaixo e logo arriba, exercendo unha lixeira presión coa man contraria.

Estira o teu brazo á altura do peito e coa man contraria colle o pulgar por debaixo, facendo unha leve presión cara atrás.

Masaxea os teus dedos de cada man de adentro cara fora con movementos circulares.



powered by