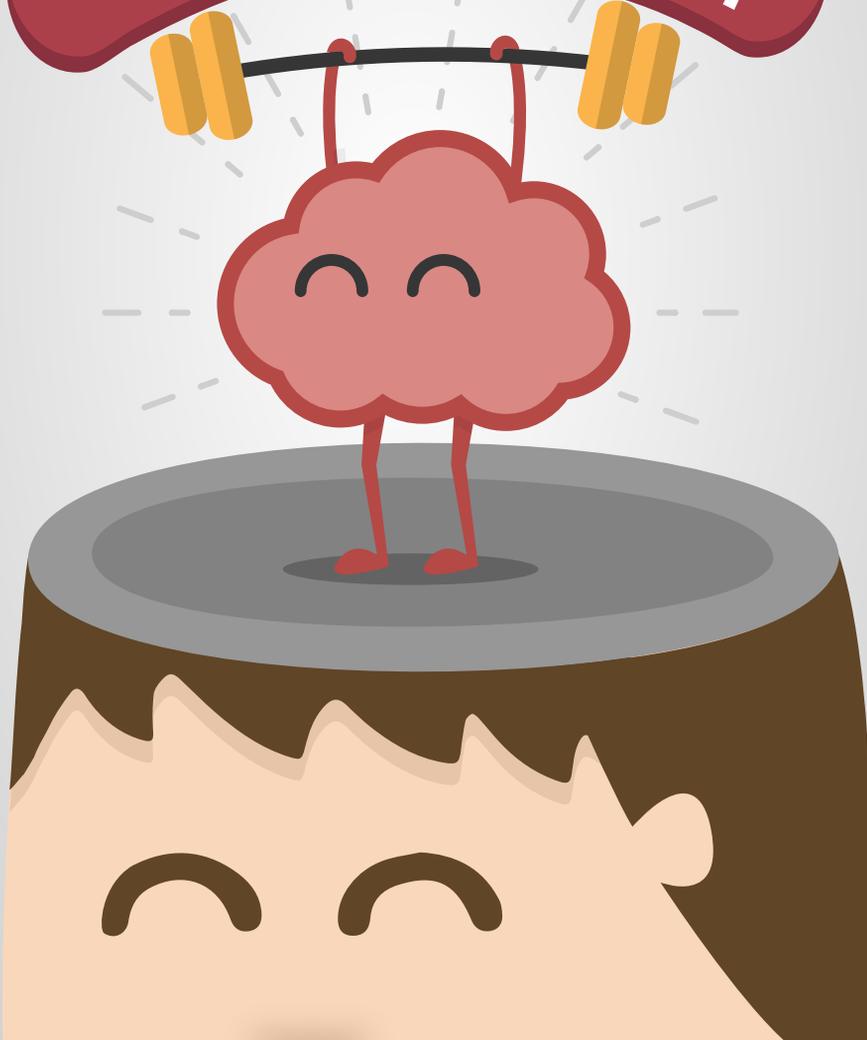


¡Un tiempo para tu salud!

— Brinda una —

pausa activa

¡a tu cerebro!



 ManpowerGroup®

 Manpower

 Experis
ManpowerGroup

 Talent Solutions
ManpowerGroup

¡Un tiempo para tu salud!

1 Rotación de hombros

2 Estiramiento de cuello

3 Estiramiento de dedos



4 Estiramiento de espalda

5 Movimiento de rodillas

6 Rotación de cintura



¡Un tiempo para tu salud!

- 1 • Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás.
• Inclinar lentamente la cabeza hacia el pecho.
- 2 • Inclinar lentamente la cabeza a la derecha e izquierda.



3



4



¡Un tiempo para tu salud!



- Manos en el cuello y espalda recta.
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo.

Descansa tus ojos

Realizar una pausa máxima de 10 minutos cada 3 horas de trabajo, es por el bien de tu salud física y mental.



Movimientos oculares extremos, mira hacia la derecha, al centro y luego a la izquierda.



Manteniendo tu cabeza estática, mira hacia arriba y hacia abajo.

Descansa tus ojos



Sin mover la cabeza, realiza movimientos circulares hacia la izquierda y derecha.



Cierra y abre tus ojos fuerte.