



# Pausa Muévete Actívate

## Pausas

### Pausa 1

Detente cada 60-90 minutos.

Realiza:

**Estiramiento de cuello:** gira suavemente la cabeza hacia los lados.



**Circulaciones de hombros:** hacia delante y hacia atrás.

### Pausa 2

Haz una breve caminata o sube escaleras: 2-3 minutos. Mejora la circulación, despeja la mente, rompe la rutina sedentaria.



**Rotaciones de muñecas/tobillos** para mejorar circulación y movilidad.



### Pausa 3

Realiza respiraciones profundas (inhalar-exhalar) + estiramiento de espalda baja y brazos.

Ayuda a reducir tensión muscular, estrés y mejora tu postura.

## Rutinas



### Rutina 1 En Casa

10-15 minutos:  
• 15 sentadillas  
• 10-12 flexiones de brazos (o apoyadas en pared si es necesario)  
• 30 segundos de plancha  
Ideal para hacer en la sala o cualquier espacio libre en casa.

### Rutina 2 En Oficina

5-10 minutos durante la jornada laboral:  
• Subir y bajar escaleras (2-3 minutos)  
• 10-15 sentadillas sin peso  
• Elevaciones de talones o usar silla para apoyo y activar piernas

Esta rutina ayuda a contrarrestar las horas de sedentarismo en la oficina.

### Rutina 3 Círculo de cuerpo completo sin equipamiento

Círculo de cuerpo completo sin equipamiento (20 minutos)  
• Realiza 3 rondas de los siguientes ejercicios, descansando 30-60 segundos entre cada ejercicio según tu nivel  
• 12 zancadas (6 por pierna)  
• 10 flexiones de brazos (pueden apoyarse en rodillas si se necesita)  
• 15 sentadillas profundas  
• 30 segundos de plancha frontal

Activas grandes grupos musculares (piernas, tronco, brazos), fomentas tu fuerza y estabilidad, sin necesidad de equipamiento ni espacio amplio.