



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.

Rotaciones de muñecas/tobillos para mejorar circulación y movilidad.



Pausa 2

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



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.

sodexo

equilibrate