



SC ORGANIZACIONAL

ROMPE LA RUTINA CON PAUSAS ACTIVAS

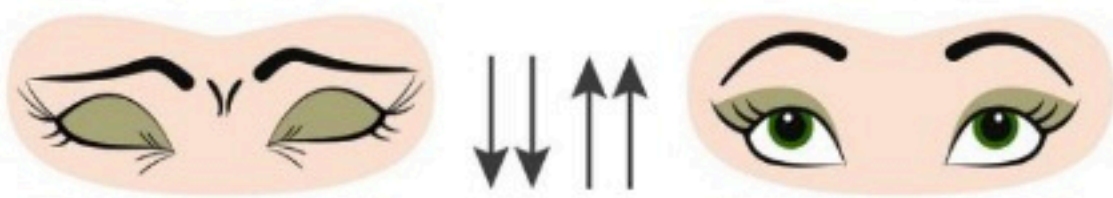
REALIZA 3 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO.

DESCANSA TUS OJOS



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

2. Manteniendo la cabeza estática, mira hacia la derecha, luego al frente y finalmente hacia a la izquierda.



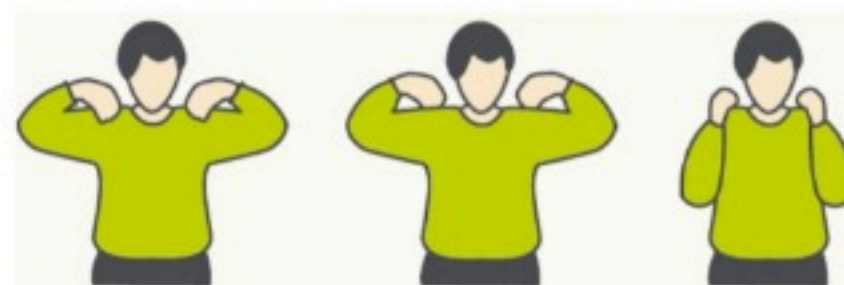
3. Cierra y abre los ojos fuertemente y luego manteniendo la cabeza quieta, mira hacia arriba y hacia abajo.

RELAJA TU CUELLO

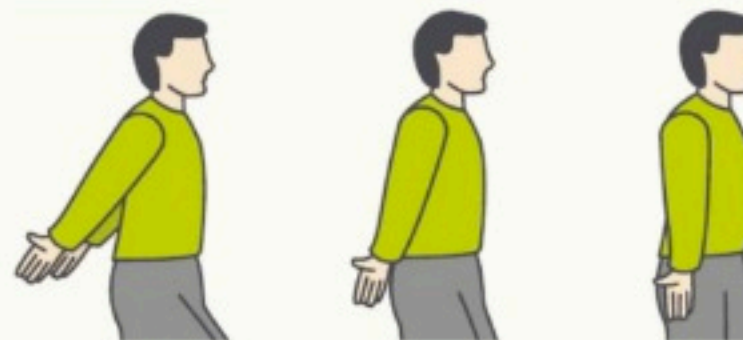
1. Relaja tu cuello inclinandolo hacia la izquierda, luego vuelve al frente inclinandolo levemente hacia atrás, después hacia la derecha y finalmente inclinalo hacia adelante.



RELAJA TUS HOMBROS



1. Con la espalda erguida toca tus hombros con las manos y realiza movimientos circulares hacia adelante y atrás y viceversa.



2. Une tus manos detrás de la espalda y estira los brazos lo más que puedas hacia atrás, luego manteniendo la espalda recta, sube y baja los brazos con movimientos suaves.



3. Finalmente manteniendo la espalda recta, estira los brazos (uno por uno) hacia arriba y luego a la altura de los hombros.