

Muévete, respira, trabaja mejor.

Pequeños cambios que
transforman tu bienestar diario.



HiperActiva

Actividad física & Bienestar Empresarial

Sandra lozano
Experta en bienestar laboral

¿Por que cuidarte en el trabajo?

El cuerpo humano está diseñado para moverse, permanecer sentado ocho horas afecta negativamente tu productividad.

la inactividad física disminuye la circulación, tensa los músculos, reduce la concentración y aumenta el estrés.

Incorporar **pausas activas y ejercicios simples** durante la jornada laboral no solo previene molestias físicas, sino que mejora la productividad, el estado de ánimo y la cohesión del equipo.

Realiza estos ejercicios diariamente y notarás el cambio.

Ejercicio 1.

Descripción:

De pie, con las piernas separadas al ancho de las caderas, eleva un brazo por encima de la cabeza y flexiona suavemente el tronco hacia el lado contrario.

Beneficio:

Este movimiento estira los músculos laterales del tronco, mejora la flexibilidad de la columna y alivia la tensión acumulada por permanecer sentado.

Tip:

Inhala al subir el brazo y exhala mientras te inclinas.

Mantén 15 segundos por lado.



Descripción:

De pie, con las piernas ligeramente flexionadas, lleva los brazos estirados hacia adelante y baja el tronco manteniendo la espalda recta.

Beneficio:

Activa la musculatura de la espalda baja y los hombros, ayudando a liberar la rigidez de la zona lumbar.

Tip:

Imagina que tu columna se alarga hacia adelante mientras exhalas.

Mantén 10 segundos y regresa lentamente.

Ejercicio 2.



Ejercicio 3.

Descripción:

Extiende un brazo al frente y con la otra mano lleva suavemente los dedos hacia atrás.

Beneficio:

Disminuye la rigidez de muñecas y antebrazos, especialmente útil para quienes usan teclado o mouse durante muchas horas.

Tip:

Cambia de brazo y mantén de 15 a 20 segundos por lado.



Ejercicio 4.

Descripción:

De pie, eleva ambos brazos y estírate hacia arriba como si quisieras tocar el cielo.

Beneficio:

Activa la circulación, relaja los hombros y promueve una respiración profunda y consciente.

Tip:

Inhala al elevar y exhala soltando el aire lentamente; ideal para micro pausas energizantes.



Ejercicio 5.



Descripción:

Lleva un brazo por encima de la cabeza y sujétalo con la otra mano para estirar el tríceps.

Beneficio:

Mejora la movilidad de hombros y alivia contracturas por posturas prolongadas.

Tip:

Mantén la espalda recta y el abdomen activo. Repite con ambos brazos.

Ejercicio 6.



Descripción:

Inclina el tronco hacia adelante con los brazos extendidos al frente y las manos entrelazadas.

Beneficio:

Libera tensión en espalda alta, cuello y hombros.

Tip:

Relaja el cuello y deja que el peso de los brazos ayude al estiramiento. Mantén de 10 a 15 segundos.

En HiperActiva nuestro propósito es llevar energía que contagia a cada jornada laboral, para que trabajar también sea sinónimo de vivir mejor.



HABLEMOS:



HiperActiva

Actividad física & Bienestar Empresarial



3007545031



hiperactiiva@gmail.com



hiper.activa