



¿Qué pasa con tu cuerpo después de 6 horas sentado?

Y cómo cambia si incluyes pausas activas.

6 horas sentado (sin pausas)	6 horas con pausas activas
 Circulación lenta: piernas pesadas, hinchazón.	 Mejor circulación: más oxígeno y energía.
 Tensión muscular: cuello y espalda rígidos.	 Músculos flexibles: menos rigidez y dolor.
 Fatiga mental: menor concentración.	 Mayor claridad mental: respiro y foco renovado.
 Bajo gasto energético: metabolismo más lento.	 Metabolismo activo: mejor gasto de energía.

“Tu cuerpo agradece cada pausa, aunque dure solo 2 minutos.”
Primero Tú – Bienestar en la oficina



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante

Tu rutina de 5 minutos desde la silla

Serie de movimientos simples para cuello, espalda, caderas y muñecas.



Estiramiento de cuello

Inclina la cabeza suavemente hacia un lado, mantén 15 segundos por lado.



Estiramiento de espalda

Entrelaza las manos al frente, estira los brazos y lleva la espalda ligeramente hacia atrás.



Movilidad de caderas

Lleva una pierna sobre la otra, acerca el torso hacia adelante y respira 20 segundos.



Rotación de muñecas

Haz círculos con ambas muñecas, 10 repeticiones en cada sentido.

“Unos minutos de movimiento hacen la diferencia en tu día.”

