Pausas Activas para adultos

Estamos acostumbrados a pasar más de ocho horas al día sentados trabajando, para luego llegar a la casa a dormir, rutina que es parte de la vida de muchas personas. Sin darse cuenta, con esto las personas no alcanzan a realizar ningún tipo de actividad física durante la semana, cayendo en un estado de sedentarismo.

Para que la falta de tiempo no sea una excusa para dejar de fortalecer nuestra musculatura y esqueleto, la práctica de pausas activas es una buena opción para apoyar la salud, según explica el kinesiólogo de [Clínica Reñaca](http://www.clinicarenaca.cl/), parte de Bupa, Michael Wulf Doerner. Además de los beneficios físicos, también generan "cambios a nivel cardiovascular, respiratorio y cognitivo", señala el especialista.

Algunos de los beneficios de las pausas activas en el trabajo:

* Disminuye el estrés.
* Reduce la fatiga física y mental.
* Mejora el desempeño laboral.
* Promueve la relajación muscular.
* Favorece la circulación sanguínea y la eliminación de sustancias tóxicas.

8 ejercicios para una pausa activa

Para realizar una pausa activa no necesitas más de 15 minutos y un espacio pequeño, porque la mayoría de los movimientos son elongaciones. Practica estos 8 ejercicios una vez al día y disfruta de los beneficios.

1. **Respiración:** Inspiración profunda, exhalación hundiendo ombligo (10 veces).
2. **Elongación de la musculatura posterior del cuello:** durante 30 segundos, mantener la cabeza hacia atrás.
3. **Elongación de la musculatura lateral del cuello:** durante 30 segundos mantener la cabeza hacia un lado, para después repetir el movimiento por otros 30 segundos al otro lado.
4. **Elongación de la musculatura posterior de la columna:** durante 30 segundos, doblar el tronco hacia adelante, intentando con los dedos de la mano tocar la punta de los pies. Mantener.
5. **Elongación de la musculatura lateral de la columna:** durante 30 segundos, doblar el tronco hacia un lado, tocando con la mano la rodilla. Repetir el movimiento por otros 30 segundos hacia el otro lado.
6. **Elongación de musculatura abductora del hombro:** durante 30 segundos por lado, levantar el brazo derecho a la altura de los hombros y empujar con la mano izquierda el codo, hasta tocar con la muñeca derecha el hombro izquierdo. Repetir la acción con el brazo izquierdo.
7. **Elongación de musculatura extensora y flexora de muñeca:** durante 30 segundos por muñeca, estirar ambos brazos hacia adelante, tomar los dedos de la mano ejercitada y flectar los dedos hacia atrás, poniendo la muñeca hacia arriba y hacia abajo.
8. **Elongación de la musculatura en extremidades inferiores:** durante 30 segundos por posición, ir alternando las piernas para trabajar diferentes músculos del cuerpo.

 <https://www.muysaludable.cl/>