

# PAUSAS SALUDABLES PARA

## cuidar tu cadera y miembros inferiores en la oficina

**IMPORTANTE:** El permanecer sentado durante mucho tiempo produce fatiga en los músculos de la cadera y genera adormecimiento, cansancio, calambres y dolor en tus piernas.

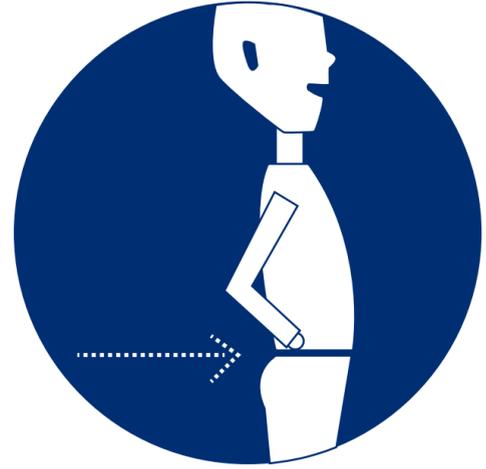
1



De pie, dibuja con toda la pierna derecha 5 círculos grandes hacia adentro, realizando el movimiento desde la cadera. Descansa y después dibuja 5 círculos grandes hacia afuera.

Repite 6 veces con cada pierna

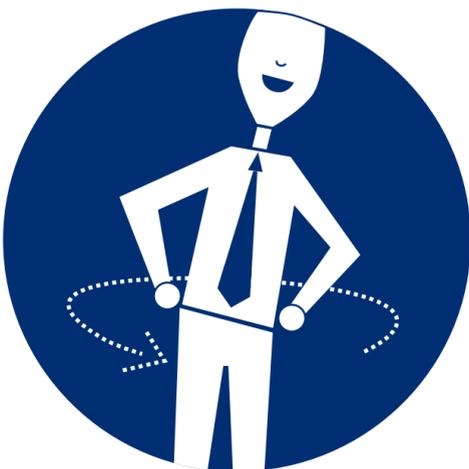
2



De pie, con la espalda recta y las rodillas semiflexionadas, coloca las manos en la cintura y lleva la cadera hacia adelante, vuelve al centro y repite hacia atrás, sosteniendo por igual el periodo de tiempo.

Repite 6 veces

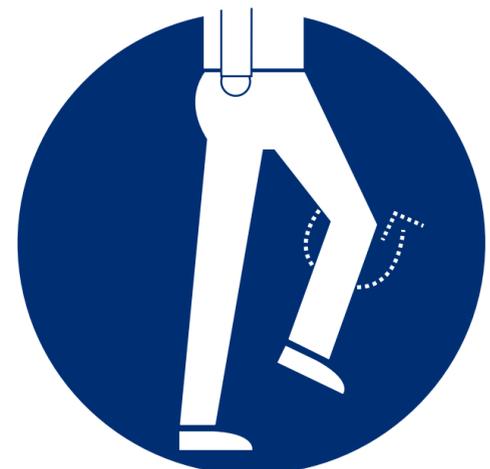
3



De pie y con la espalda recta, coloca las manos en la cintura y realiza círculos hacia la derecha, como jugado al hula hula. Después, repite el mismo movimiento pero hacia la izquierda.

Realiza 6 círculos hacia cada lado y descansa

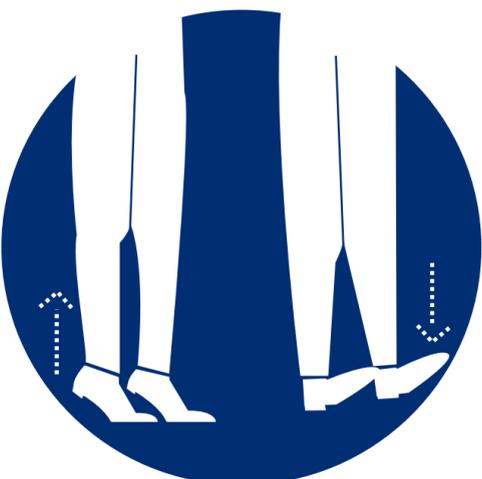
4



Levanta la pierna izquierda llevando la rodilla a la altura de la cadera, imagina que el pie está ubicado sobre el pedal de una bicicleta y empieza a pedalear de forma suave y hacia adelante.

Realiza 6 movimientos de pedaleo suaves y cambia de pierna

5



Realiza balanceo de pies, punta y talón.

Repite 6 veces cada ejercicio

**NO OLVIDES  
COMPARTIRLO CON  
TUS COMPAÑEROS**

**legis** Gestion  
Humana.com