



PAUSAS ACTIVAS

INDICACIONES DEL SOFTWARE

Pausas saludables

Configuración Documentación Historial

Ayuda

Opciones de Ejercicio

- Descansa los músculos del cuello
Cuello
- Relaja la tensión en los hombros
Hombros
- Masajea tus manos y Dedos
Manos
- Flexiona los músculos de cintura
Zona Lumbar
- Descansa la tensión en los pies
Miembros inferiores

Recomendaciones

Horas programadas de Activación

09:15:01
16:42:01
00:00:01

Rutina 1 Rutina 2 Rutina 3 Rutina 4

Reproducir Parar

NOMBRE DEL USUARIO

AXA COLPATRIA
reinventando / los seguros

Paso 1

- Haga clic en las recomendaciones previo a la ejecución de los ejercicios
- Realice únicamente los ejercicios que su condición física le permite.
- En caso de dolor o molestia consulte con el médico o fisioterapeuta

Opciones de Ejercicio

	Rutina 1	Rutina 2	Rutina 3	Rutina 4
Descansa los musculos del cuello Cuello				
Relaja la tension en los hombros Hombros				
Masajea tus manos y Dedos Manos				
Flexiona los musculos de cintura Zona Lumbar				
Descansa la tension en los pies Miembros inferiores				

Paso 2.

El software consta de 4 rutinas, cada una de ellas incluye todos los grupos musculares.

- Realice la rutina de ejercicios 2 veces al día con el tiempo mínimo recomendado
- Enfatique el segmento corporal de mayor fatiga muscular.
- Realice las pausas activas diariamente.

POR SU SALUD ¡ACTÍVESE!