Se debe tener en cuenta la respiración, estar relajado, hacer estiramiento, la concentración, no sentir dolor y hacerlo antes de sentir fatiga.

¿Cuándo realizarse?

Es mejor prevenir la fatiga, es recomendable realizarse antes y después de una jornada laboral.

¿Que se debe tener en Cuenta?

Las pausas activas reducen la tensión, previenen lesiones, disminuye el estrés, mejora la concentración, la atención y la postura.

Beneficios

Las personas con malestar, fiebre, fracturas, hipoglicemia, las personas que necesiten un reposo.

¿Quiénes no deben realizarlas?

Todas las personas que realicen una labor continúa por más de 3 horas.

¿Quiénes deben realizarlas?

**PAUSAS ACTIVAS**

Porque una labor sedentaria ocasiona la fatiga y el estrés se acumula en partes del cuerpo no beneficiosas.

¿Por qué realizarse?

Un breve descanso para recuperar energía a través de diferentes ejercicios que ayudan a reducir la fatiga laboral.

ES