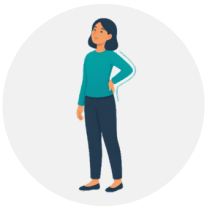
¡Reactívate!

Pausa activa de espalda

5 ejercicios · unos 4 minutos · empieza sentado, sigue de pie



Estirar no debe doler
Si molesta, reduce el recorrido



1



Báscula pélvica

Sentado, lleva la pelvis al frente y atrás, suave y continuo.
25 segundos

2



Brazos arriba

Manos entrelazadas, palmas al techo. Alarga toda la espalda.
30 segundos

3



Estira el costado

Brazo arriba e inclina el tronco al lado, con la cadera quieta.
25 segundos por lado

4



Gira el tronco

Brazos abiertos, gira y vuelve con la espalda recta.
25 segundos por lado

5



Abre el pecho

Manos entrelazadas atrás, brazos estirados y hombros atrás.
25 segundos

Haz esta pausa guiada con voz en ReActiva.
Pausas activas, alarmas por grupo y reportes de cumplimiento para tu empresa.

reactiva.app

Si tienes una lesión o condición médica, consulta antes a tu responsable de SST.

ReActiva

Infografía © 2026 MoviliXa · Licencia CC BY-ND 4.0
Puedes compartirla e imprimirla sin modificarla.
creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/deed.es

Una app de MoviliXa