¡Reactívate!

Pausa activa de piernas

5 ejercicios · unos 3 minutos · de pie, cerca de una silla



Tip: apóyate en una silla si lo necesitas

1



Marcha en el sitio

Rodillas a una altura cómoda y brazos al ritmo.
25 segundos

2



Círculos de tobillo

Levanta apenas el pie y dibuja círculos con la punta.
15 segundos por pie

3



Sube los talones

Sentado, sube los talones con las puntas en el suelo.
25 segundos

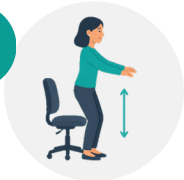
4



Estira la pantorrilla

Pierna atrás estirada y talón al suelo.
25 segundos por pierna

5



Levántate y siéntate

Empuja con las piernas y baja con control, espalda recta.
30 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