



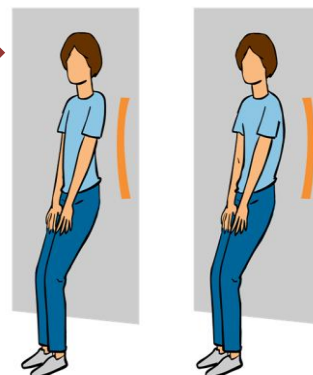
ESTIRAMIENTOS PARA OFICINAS

MUÑECA Y ANTEBRAZO



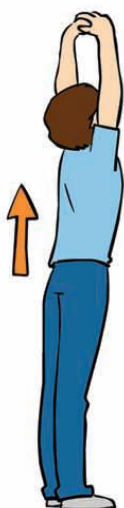
Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de flexionar las dos muñecas. Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano. Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos.

BASCULA PELVICA



Apoya tu espalda en una pared tratando de "borrar" el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma. Después, arquea la zona lumbar de forma que esta se despegue de la pared.

COLUMNA



Con las manos entrecruzadas, empuja hacia arriba de los brazos. Mantén esta posición unos 5 segundos, aproximadamente.

GEMELOS



Adelanta una pierna, flexiona la rodilla e inclínate hacia delante hasta que sientas tensión en la parte posterior de la pierna que se encuentra detrás. Repite el ejercicio con la otra pierna.

CUADRICEPS



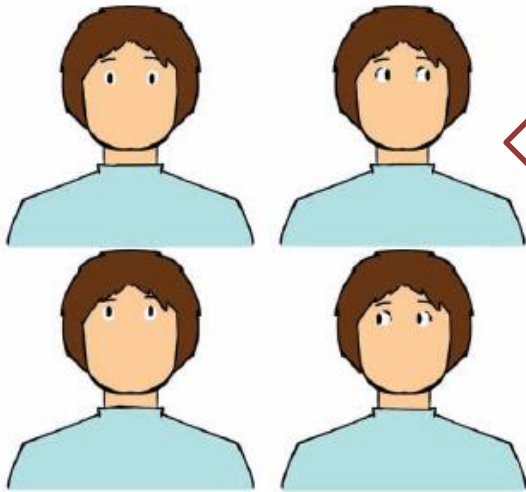
De pie y apoyado en una silla, levanta la pierna hacia atrás ayudándote con la mano. Repite el ejercicio con la otra pierna.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS

- ✓ Establece una posición de inicio.
- ✓ Realiza el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de tensión, sin sentir dolor.
- ✓ Mantén el estiramiento durante unos 10 segundos, aproximadamente.
- ✓ Vuelve de forma paulatina a la posición inicial.
- ✓ Repite los ejercicios 3 veces .



ESTIRAMIENTOS PARA OFICINAS

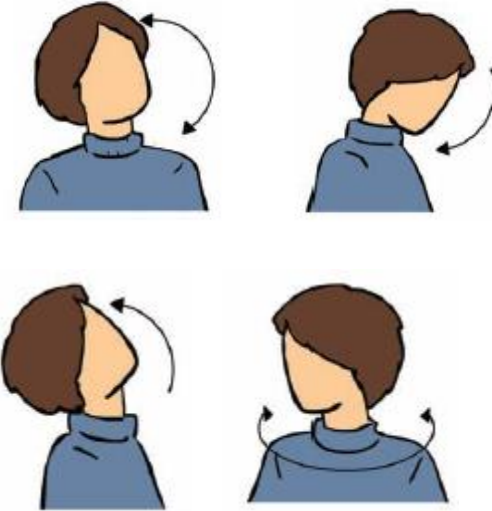


OJOS

Cierra los ojos durante unos segundos. Muévelos en todas las direcciones alzando las cejas.

ZONA CERVICAL

Inclina la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados. Mueve la cabeza hacia delante y hacia atrás. Gira lateralmente la cabeza.

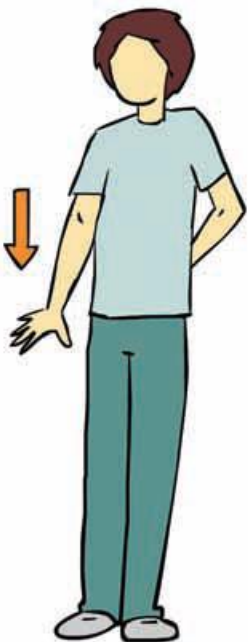


TRICEPS

Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la nuca. Tira ligeramente con el otro brazo hacia la nuca.

DELTOIDES

Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro al centro del pecho. Repite el con otro brazo



TRAPECIO

Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro, permitiendo el estiramiento del antebrazo y de este.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR LOS ESTIRAMIENTOS

- ✓ Establece una posición de inicio.
- ✓ Realiza el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de tensión, sin sentir dolor.
- ✓ Mantén el estiramiento durante unos 10 segundos, aproximadamente.
- ✓ Vuelve de forma paulatina a la posición inicial.
- ✓ Repite los ejercicios 3 veces