



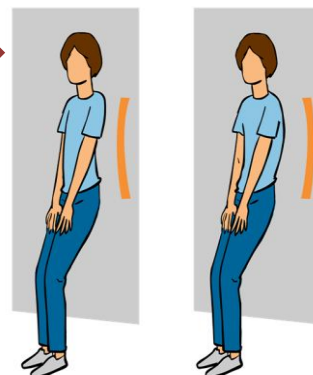
ESTIRAMIENTOS PARA OFICINAS

MUÑECA Y ANTEBRAZO



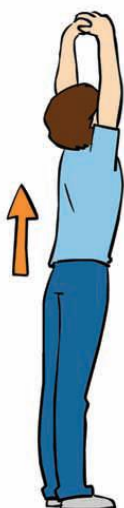
Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de flexionar las dos muñecas. Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano. Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos.

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 .