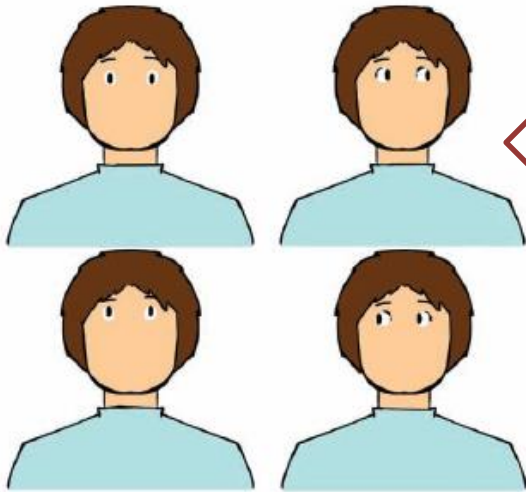




ESTIRAMIENTOS PARA OFICINAS

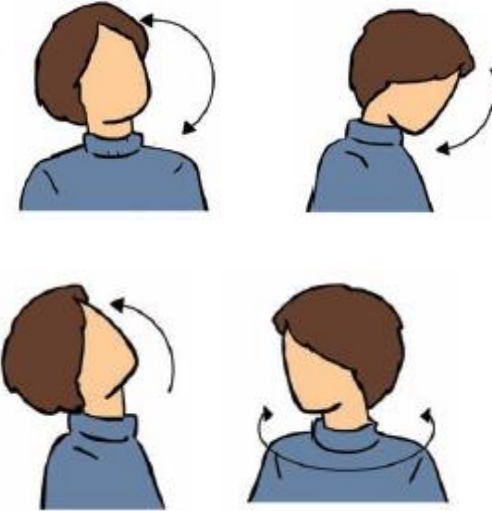


OJOS

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.

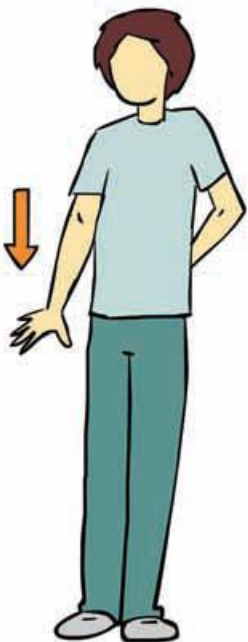


TRICEPS

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