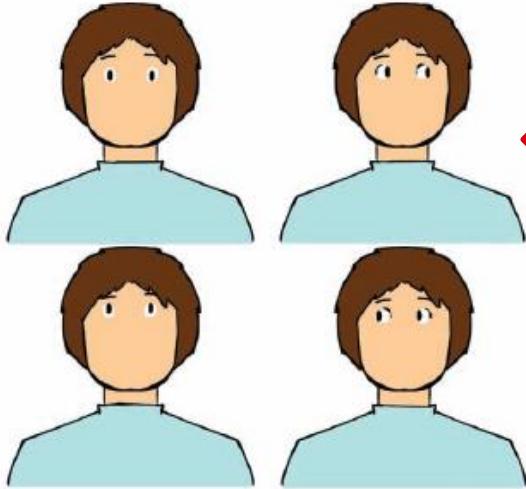




# ESTIRAMIENTOS PARA OFICINAS



## OJOS

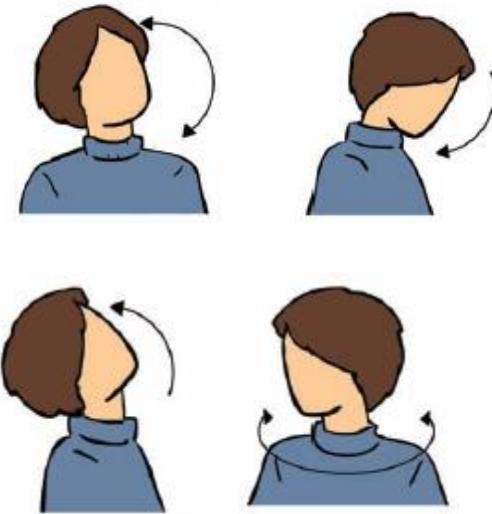
Cierra los ojos durante unos segundos. Muévelos en todas las direcciones alzando las cejas.

## ZONA CERVICAL

Inclina la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados.

Mueve la cabeza hacia delante y hacia atrás.

Gira lateralmente la cabeza.



## TRICEPS

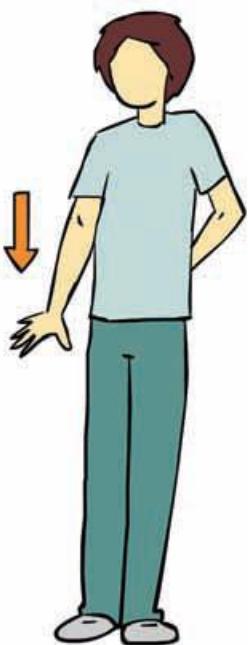
Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la nuca.

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**