

EJERCICIOS EN LA OFICINA

ABDOMINALES Y PIERNAS

Siéntese en la silla para prepararse y extienda las piernas hacia delante para que estén paralelas al piso. Repita diez veces



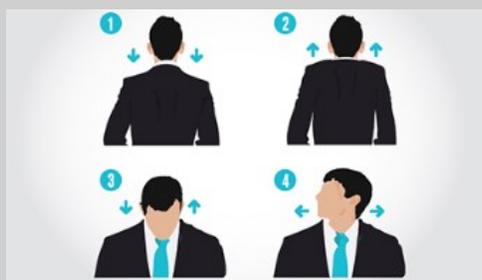
PIERNAS Y GLÚTEOS

Cruce los brazos sobre su pecho y luego levántese y siéntese sin usar las manos. Repita diez veces



CUELLO Y HOMBROS

Inhale profundamente y encoja los hombros, elevándolos a la altura de los oídos, sostenga y vuelva a la postura original. Luego mueva la cabeza lentamente, diciendo sí y no. Repita cinco veces



Estos ejercicios se pueden hacer en el lugar de trabajo y le ayudarán a mantener la forma física mientras esté trabajando. Algunos ejercicios se pueden hacer sentados, otros ejercicios de pie. La mayoría son ejercicios sencillos de estiramientos que le ayudarán a relajar los músculos y le ayudarán a sentirse mejor.

PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Siéntase derecho en su silla, levante los brazos y entrelace los dedos. Gire las manos mirando al techo, levante la barbilla y luego mueva la cabeza hacia abajo. Repita diez veces



HOMBROS Y ESPALDA SUPERIOR

Extienda un brazo delante de usted. Con el otro brazo, toma el codo del brazo extendido y páselo sobre el pecho, estirando el hombro y la parte superior de la espalda y sostenga. Repita cinco veces

