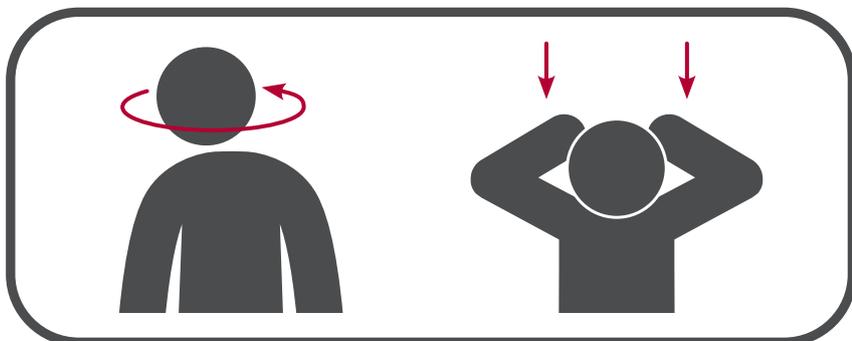
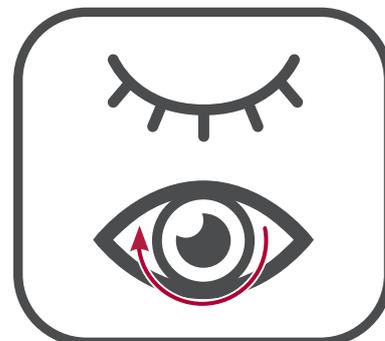


# RELAJACIÓN MUSCULAR Y ESTIRAMIENTOS

**¡Muévete!** Organiza tu jornada laboral y establece pequeñas pausas donde descansar de manera activa. Hacer cada cierto tiempo estos ejercicios, no te llevará más de 5 minutos y tus músculos estarán activos.



- ▶ Realiza algunos movimientos rotatorios de cabeza, lentamente.
- ▶ Dispón tus manos a nivel de la nuca y realiza un empuje de la cabeza sobre las mismas, resistiendo el movimiento.



- ▶ Cierra los ojos unos segundos.
- ▶ Después muévelos en todas direcciones alzando las cejas.



- ▶ En la silla y con las manos en la cabeza, estira el tronco hacia atrás.
- ▶ Levanta los brazos y haz movimientos rotatorios de tronco desde la cintura.
- ▶ Con los brazos en alto, dobla suavemente el tronco a izquierda y derecha.
- ▶ Siéntate en la silla, separa las piernas, cruza los brazos y flexiona el cuerpo hacia abajo.



- ▶ Camina algunos pasos sobre la punta de los pies.
- ▶ Siéntate y levántate 10 veces de la silla (haz sentadillas, si lo prefieres).



- ▶ Pon las manos en los hombros y flexiona los brazos hacia delante hasta que se junten los codos.
- ▶ En la silla, estira una pierna y levanta hacia arriba el brazo contrario (5 repeticiones cada pierna/brazo)
- ▶ Da 10 pasos profundos levantando los brazos cada vez que des un paso.

Al finalizar la jornada realiza estiramientos para prevenir lesiones, principalmente de cervicales y miembros superiores. Recuerda también cuidar de tu espalda.