

Lleve los brazos por detrás de la cabeza y tomando cada muñeca, hale el antebrazo secuencialmente hacia el hombro contrario



Ejercicio de estiramiento de miembros inferiores

Parece con un pie delante del otro, flexione una rodilla, lleve el peso del cuerpo hacia adelante conservando el talón de atrás apoyado en el piso



De pie doble una rodilla hacia atrás y tome un pie con la mano contraria llevando el talón a tratar de tocar la cadera con este ,después hágalo con la otra pierna.



Beneficios

Su práctica diaria contribuirá a:

- ◆ Recuperar la flexibilidad y la fuerza muscular.
- ◆ Disminuir la fatiga física y mental

Pausas Activas



La salud integral es de gran importancia para todos, por tal razón le invitamos a practicar diariamente de una serie de ejercicios que le ayudaran a combatir el sedentarismo y contribuirá a un bienestar integral.

Las pausas activas se pueden realizar de 5 a 7 minutos diarios.

Consecuencias

- ◆ **Estrés:** afecta en un 26% a las mujeres y un 14% a los hombres.
- ◆ **Fatiga Visual:** producida por la disminución regular del parpadeo debido a la lectura continua de documentos. Esta puede llevar a dolor de cabeza intenso y resequead ocular.
- ◆ **Dolores de Espalda:** usualmente causados por malas posturas adoptadas a lo largo del día.
- ◆ **Túnel Carpiano:** esta dolencia consiste en el dolor o calambres en la muñeca por el tecleo prolongado y repetitivo.



Ejercicios

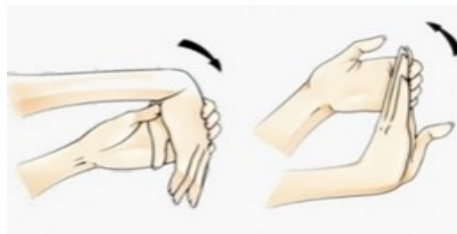
◆ Manos

Abra y cierre las manos y realice repeticiones hasta lograr un calentamiento en los tendones de la mano.



◆ Muñecas

Tomarse todos los dedos de la mano en dirección hacia el suelo y realice el estiramiento, haciendo presión, al terminar, cambie de brazo.



◆ Cuello

Repita cada ejercicio tres veces y mantenga la posición de estiramiento por tres segundos.



◆ Hombros

De pie con rodillas semi flexionadas, mueva los hombros en cuatro posiciones, abajo, atrás, arriba y adelante.



◆ Brazos

De pie, lleve un pie adelante del otro, junte las manos por detrás de la espalda y estire los brazos alejándolos de la

