

Estírate y Disminuye la Tensión (PARTE 1)

A continuación te presentamos ejercicios prácticos para disminuir la tensión acumulada, fáciles de realizar en tu propio puesto de trabajo.

> “Hombros Hacia Arriba”

- Sentado eleva tus hombros hasta la altura de tus orejas, manteniendo tu espalda recta.
- Mantén la posición durante 30 segundos y repítelo 3 o 4 veces.
- Realiza este ejercicio 3 veces durante cada jornada de trabajo.



> “Patada Frontal Sentado”

- Siéntate con la espalda recta y estírala elevándola hasta la altura de tu otra rodilla.
- Mantén esta posición durante 30 segundos. Repítelo 3 veces con cada pierna.
- Realiza este ejercicio 2 a 3 veces durante tu jornada laboral.

