



Elongación en el Puesto de Trabajo

EJERCICIO 1: "Elongación Piernas"

- 1º. En tu silla, cruza tu pierna derecha y colócala sobre la izquierda (imagen)
- 2º. Mantén esa posición por 30 segundos, luego cambio de pierna, así elongar ambas
- 3º. Repite 3 veces con cada pierna



EJERCICIO 2: "Elonga Espalda y hombros"

- 1º. De pie, lleva de manera simultánea, tus 2 brazos hacia atrás
- 2º. Mantén tu tronco recto
- 3º. Luego eleva levemente tus brazos (imagen)
- 4º. Mantén la posición durante 20 segundos
- 5º. Luego vuelve a la posición inicial lentamente
- 6º. Retire este ejercicio 4 a 5 veces

