



Elongación de Brazos en tu Trabajo

EJERCICIO 1: "Elongación Brazos y Hombros"

- 1º. En tu silla, eleva tus brazos y entrelaza los dedos
- 2º. Estira tus brazos, con tus palmas hacia arriba
- 3º. Mantén la posición por 30 segundos
- 4º. Repite este ejercicio 5 veces
- 5º. Puedes realizar este ejercicio, 3 a 4 veces en la semana o cada vez que sientas molestias



EJERCICIO 2: "Elonga Ante brazo y manos"

- 1º. Sentado, estira 1 brazo con tu palma hacia el frente
- 2º. Con la otra mano, ejerce presión hacia atrás (imagen)
- 3º. Mantén la posición durante 30 segundos y cambias de brazo
- 4º. Repite este ejercicio 4 a 5 veces
- 5º. Puedes realizar este ejercicio, 3 a 4 veces en la semana o cada vez que sientas molestias

