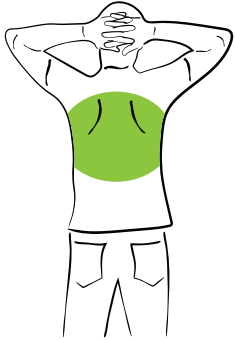


# Ejercicios de estiramiento en la oficina

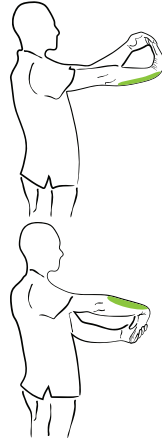
Evita fatiga, incomodidad, y trastornos musculoesqueléticos cuando trabajas sentado en la oficina con estos ejercicios de estiramiento. **Considera realizarlos regularmente durante la jornada laboral.**

## Estiramiento del pecho y espalda



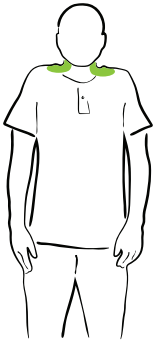
- Coloca tus manos detrás de tu cabeza, arriba de tu cuello, entrelaza tus dedos.
- Aprieta juntos tus omoplatos y mueve los codos atrás lo más que puedas.
- Aguanta por 15 segundos.
- Relájate y repite.

## Estiramientos del antebrazo



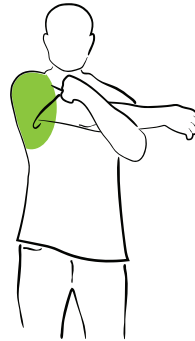
- Con tu codo extendido, levanta tu brazo derecho a la altura del hombro.
- Con tu mano opuesta, tira de tus dedos hacia tu cara. Solo tensión suficiente para sentir estiramiento leve en tu antebrazo.
- Aguanta por 15 segundos, luego relájate.
- Agarra tu mano derecha con tu mano izquierda y tira de tus dedos con suavidad hacia el piso.
- Solo aplica tensión suficiente para sentir un tirón leve en la parte superior de tu antebrazo.
- Aguanta por 15 segundos, luego relájate.
- Repite con la otra mano.

## Encogimiento de hombros



- Levanta tus hombros hacia tus oídos y aguanta hasta sentir estiramiento.
- Mueve despacio tus hombros hacia delante hasta que bajen y se relajen completamente; repite ocho veces.
- Realiza el ejercicio en dirección opuesta girando tus hombros hacia atrás ocho veces.

## Estiramiento de hombros



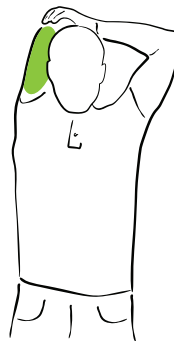
- Coloca tu mano izquierda debajo de tu codo derecho.
- Levanta tu codo derecho y muévelo al lado opuesto frente a tu pecho usando tu antebrazo izquierdo sin mover tu cuerpo.
- Aguanta el estiramiento por 15 segundos.
- Relájate y vuelve a tu posición neutral.
- Repite el ejercicio con tu otro brazo.

## Estiramiento de la nuca



- Con tu cara hacia delante y tus hombros bajos, inclina tu cabeza hacia la izquierda hasta sentir un estiramiento leve en la base de tu cuello.
- Aguanta por 15 segundos.
- Relájate y repite otra vez.
- Repite el ejercicio con tu lado derecho.

## Estiramiento de trícep



- Levanta tu brazo y dobla tu codo con tu antebrazo detrás de tu cabeza.
- Usa tu mano izquierda, tira de tu codo hacia tu cabeza hasta sentir el estiramiento de tu trícep.
- Aguanta por 15 segundos.
- Relájate y repite otra vez.
- Repite el ejercicio con tu brazo izquierdo.

Si tienes una lesión en tu músculo, coyuntura, disco o si los ejercicios te dan dolor, consulta con tu doctor antes de hacer los ejercicios.  
**¡Haz ejercicio despacio y no rebotes!**