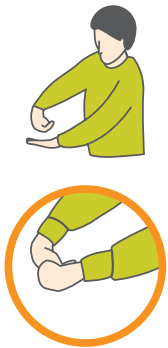




EJERCICIOS PARA DESCANSAR BRAZOS Y PIERNAS

DESPUÉS DE VARIAS HORAS SEGUIDAS DE TRABAJO, ES RECOMENDABLE HACER UNA PAUSA Y REALIZAR EJERCICIOS QUE AYUDEN A RELAJAR LOS MÚSCULOS QUE MÁZ SE UTILIZAN DURANTE LA JORNADA LABORAL. ASÍ SE EVITAN MOLESTIAS MAYORES O DOLORES MÁZ INTENSOS.

EJERCICIOS PARA DESCANSAR BRAZOS



MUÑECA HACIA ABAJO

1. Estira un brazo y flexiona la muñeca hacia abajo.
2. Con ayuda de tu otra mano ejerce presión hacia abajo por un par de segundos.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



MUÑECA HACIA ARRIBA

1. Estira un brazo y flexiona la muñeca hacia arriba.
2. Con ayuda de tu otra mano ejerce presión hacia arriba por un par de segundos.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



CON AMBOS BRAZOS

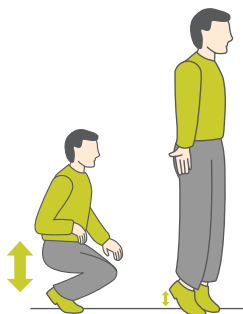
1. Junta las palmas de las manos en el pecho
2. Con las palmas juntas comienza a bajar ambas manos hasta que sientas la elongación del antebrazo.
3. Mantén esta posición por 10 segundos y vuelve a repetir



CON UN BRAZO

1. Pasa tu brazo estirado hacia el lado contrario de tu cuerpo
2. Con tu otra mano toma el codo y empújalo hacia ti
3. Mantén esta posición por 10 segundos y vuelve a repetir el ejercicio con el brazo contrario.

EJERCICIOS PARA DESCANSAR PIERNAS



1. Párate con los pies abiertos a la altura de los hombros.

2. Flexiona la rodillas, agáchate y ponte en cuclillas.

3. Ponte de pie suavemente y mantente en la punta de tus pies un par de segundos.