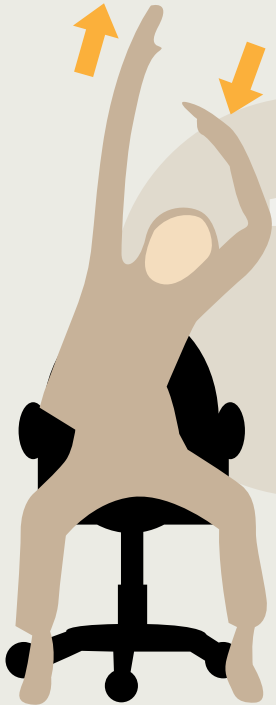


GIMNASIA de PAUSA

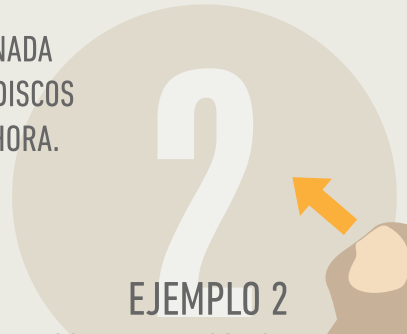
CUATRO EJEMPLOS PARA HACER GIMNASIA EN LA OFICINA

Los médicos recomiendan hacer durante la jornada laboral todo tipo de trabajo posicional y de respiración. Esto es independiente de la actividad física que se haga fuera del trabajo.



EJEMPLO 1

EXTENDER LOS BRAZOS HACIA ARRIBA DE FORMA ALTERNADA ESTIRANDO LA COLUMNA. AYUDA A DESCOMPRESIONAR LOS DISCOS INTERVENTRALES. 2 O 3 VECES CON CADA BRAZO, CADA HORA.



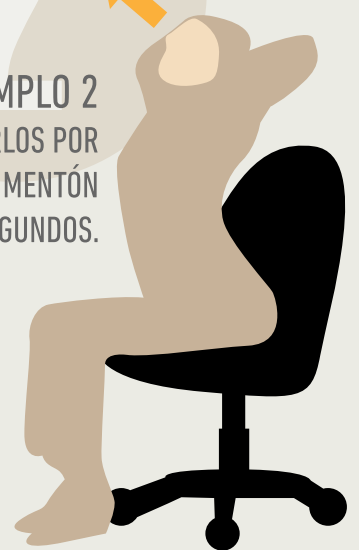
EJEMPLO 2

ENTRECruZAR LOS DEDOS DE LAS MANOS Y LLEVARLOS POR DETRÁS DE LA CABEZA. ESTIRAR LA ESPALDA CON EL MENTÓN HACIA EL TECHO. SOSTENER EL ESTIRAMIENTO 15 SEGUNDOS.



EJEMPLO 3

CON LAS MANOS JUNTAS ESTIRAR LOS BRAZOS HACIA ADELANTE. ENCORVAR LA ESPALDA Y RELAJAR LA CABEZA. MANTENER 30 SEGUNDOS. REALIZAR ESTE EJERCICIO 3 VECES AL DÍA.



EJEMPLO 4

PARARSE Y TOMAR EL RESPALDO DE LA SILLA. LEVANTAR LAS RODILLAS ALTERNADA Y DINÁMICAMENTE. ESTO FAVORECE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA. HACERLO CADA HORA, 8 VECES CON CADA PIERNA.

