

Recomendaciones de actividad física en casa

Realiza los siguientes ejercicios en tu lugar de trabajo, para relajar la tensión muscular y continuar con mas vigor tus actividades.

- 

1 Mueve la cabeza hacia el frente y hacia atrás, seguido de movimientos a la derecha y a la izquierda, 8 veces por lado.
- 

2 Cruza el brazo derecho por detrás de la cabeza a la izquierda, con la mano izquierda, empuja el codo con fuerza sosteniendo 10 segundos y alterna.
- 

3 Círculos con los hombros hacia el frente y hacia atrás, realiza 8 tiempos para cada lado.
- 

4 Círculos de brazos hacia el frente y hacia atrás, realiza 8 tiempos para cada lado.
- 

5 Círculo de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo, realiza 8 repeticiones.
- 

6 Apoyate con las manos en la silla, eleva la pierna derecha 8 repeticiones y alterna.
- 

7 Sentado elevar las rodillas hacia arriba y abajo, 8 repeticiones.
- 

8 Flexiona y eleva la pierna derecha y alterna 8 repeticiones de cada lado.
- 

9 Eleva el brazo derecho, y realiza una flexión hacia la izquierda, haz 8 repeticiones por lado.
- 

10 Con piernas separadas, flexiona el tronco hacia el frente y toca las puntas de los pies, realiza 10 repeticiones
- 

11 Brazos atrás con manos entre lazadas, estirar y sostener 5 segundos, 2 repeticiones.
- 

12 Desplante de pierna derecha al frente, brazos hacia el frente, sostener 5 segundos y alterna.
- 

13 Brazo derecho cruzado a la izquierda, con el auxilio de la mano izquierda se empuja el codo con fuerza y alterna.
- 

14 Recuperate, inhala y exhala con brazos laterales, repite 5 veces.