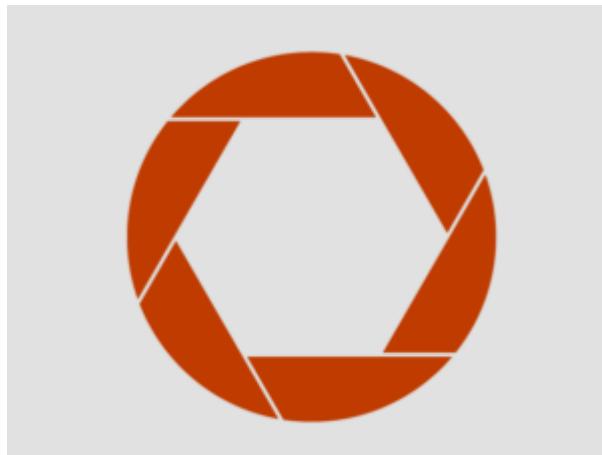


Stretching Pros and Cons Picture This – Spanish



ILLUSTRACIONES: ISBNE CUESTA. DISEÑO: SYNTAGMAS

ESTIRAMIENTOS para la **oficina**

¡Estirate!



1

Cuando se nos olvide la posición correcta para estar sentados o cuando aparezcan dolores por una mala posición, sántate en una silla sin apoyarte en el respaldo, relájate completamente encorvando la espalda. Mantente así durante unos segundos.

A continuación, ponte recto y aumenta la curvatura lumbar todo lo que puedas. Mantén la postura unos segundos y vuelve a la posición inicial de relajado - encorvado. Repite entre 10 y 15 veces este movimiento de forma rítmica, tres veces al día (mañana, tarde y noche).

2

Exercicio ideal para momentos en los que permaneces sentado e inclinado hacia delante durante un tiempo prolongado, antes y después de levantar objetos pesados o cuando estés con sensación de rigidez en la espalda. Realiza los siguientes movimientos. **a** Ponte de pie, recto, con los pies separados, las manos en la espalda con las puntas de los dedos hacia la columna y enfrentados entre sí. **b** Inclina el tronco hacia atrás todo lo que puedas. **c** Vuelve a la posición inicial. Es importante que mantengas las rodillas estiradas. Conserva esa posición unos dos segundos. Repite diez veces este movimiento y trata de inclinarte cada vez más.

Fuente: <https://i.pinimg.com>