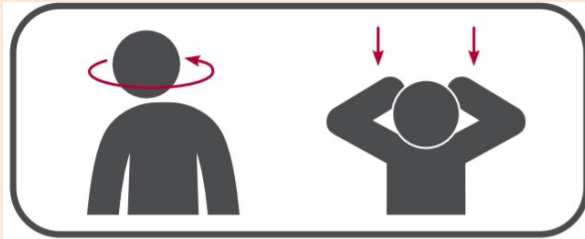




## RELAJACIÓN MUSCULAR Y ESTIRAMIENTOS

### INFORMACIÓN COVID-19

**¡Muévete!** Organiza tu jornada trabajo o de estudio y establece pequeñas pausas donde descansar de manera activa. Hacer cada cierto tiempo estos ejercicios, no te llevará más de 5 minutos y tus músculos estarán activos.



- Realiza algunos movimientos rotatorios de cabeza, lentamente.
- Dispón tus manos a nivel de la nuca y realiza un empuje de la cabeza sobre las mismas, resistiendo el movimiento.



- En la silla y con las manos en la cabeza, estira el tronco hacia atrás.
- Levanta los brazos y haz movimientos rotatorios de tronco desde la cintura.
- Con los brazos en alto, dobla suavemente el tronco a izquierda y derecha.
- Siéntate en la silla, separa las piernas, cruza los brazos y flexiona el cuerpo hacia abajo.



- Pon las manos en los hombros y flexiona los brazos hacia delante hasta que se junten los codos.
- En la silla, estira una pierna y levanta hacia arriba el brazo contrario (5 repeticiones cada pierna/brazo)
- Da 10 pasos profundos levantando los brazos cada vez que des un paso.



- Cierra los ojos unos segundos.
- Después muévelos en todas direcciones alzando las cejas.



- Camina algunos pasos sobre la punta de los pies.
- Siéntate y levántate 10 veces de la silla.

Al finalizar la jornada realiza estiramientos para prevenir lesiones, principalmente de cervicales y miembros superiores. Recuerda también cuidar de tu espalda.

