

Tómese un descanso

Tomarse un descanso para realizar estiramientos ergonómicos durante el día puede reducir la tensión muscular, aliviar el malestar y aumentar el flujo sanguíneo. **A continuación hay tres ejercicios que puede probar:**

Estiramiento de isquiotibiales:

Coloque un pie adelante, estire la rodilla y coloque el talón en el suelo. Mire hacia el techo e incline la cadera hacia adelante. Luego, haga lo mismo con la otra pierna.

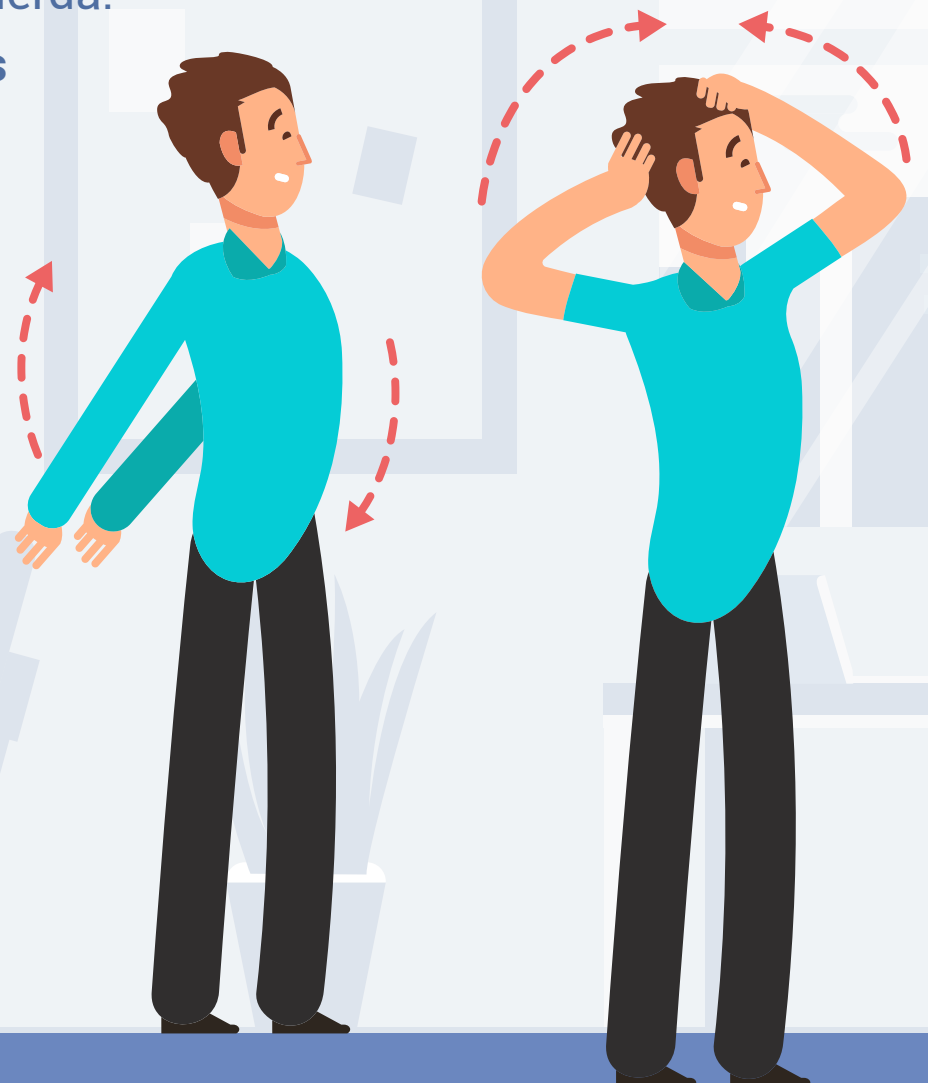


Estiramiento de hombros:

Mantenga ambas manos detrás de su espalda y agarre la muñeca derecha con su mano izquierda.

Con cuidado, tire del brazo derecho mientras gira su cabeza hacia la izquierda.

Cuenta hasta 10. Luego, cambie de brazo y repita el ejercicio.



Estiramiento de la columna:

Levante los brazos por sobre la cabeza, colóquelos detrás de su cabeza y entrelace los dedos. Mantenga los codos rectos y cuente hasta 10.

Si se sienta en la computadora todo el día, levanta cargas pesadas o viaja durante muchas horas, incorpore a su rutina diaria descansos para realizar estiramientos ergonómicos.

Fuente: Consejo Nacional de Seguridad

Para obtener más información, visite [nsc.org](https://www.nsc.org)

Eliminating Preventable Deaths®



Proud Member