

¡Prepare su cuerpo para trabajar!

Realice los movimientos de forma lenta y controlada a lo largo del día, antes y después de su jornada laboral, siempre y cuando no contradigan una recomendación médica o perjudiquen su condición de salud

1



Colocar las manos detrás de la nuca y con la espalda recta proceda a levantar un codo hacia arriba y seguidamente, cambie de lado y levante el otro codo.

2



Girar la cabeza del frente hacia la izquierda. Mantener la postura por 10 s. Luego del frente hacia la derecha.

3



Con la mano izquierda halar hacia abajo el brazo derecho. Mantener la postura por 10 s. Repetir el ejercicio con el brazo contrario. Luego, con la mano izquierda halar el brazo derecho por detrás de la espalda. Repetir el ejercicio

4



Elevar los hombros hacia arriba. Mantener la postura por 10 s. luego llevarlos hacia abajo.

5



Apoyar la espalda en una pared y elevar la rodilla a la altura de la cadera. Mantener la postura por 10s. Luego repetir el ejercicio con la otra pierna

6



Ponerse de puntillas lo más que se pueda, de la misma manera elevar los brazos. Mantener la postura por 10 s.