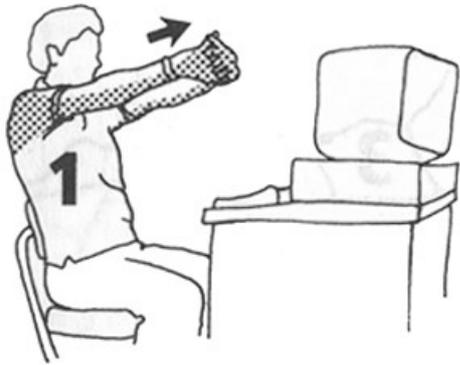


Estiramientos frente al ordenador y la mesa de trabajo

Cuatro minutos aproximadamente

Sentarse delante de un ordenador durante largos períodos de tiempo, a menudo causa problemas de tensión en el cuello y en los hombros, e incluso, en ocasiones, dolor en la parte inferior de la espalda. Realizar los estiramientos que siguen a continuación aproximadamente cada hora a lo largo del día, o en cualquier momento en que se sienta tensión. Es aconsejable hacer una fotocopia de esta página y tenerla en el cajón de la mesa de trabajo. También se recomienda levantarse y caminar por la oficina siempre que se empiece a notar el cuerpo tenso, se sentirá una mejoría de inmediato.



10-20 segundos
dos veces
(p. 90)



10-15 segundos
(p. 46)



8-10 segundos
cada lado
(p. 44)



15-20 segundos
(p. 46)



3-5 segundos
tres veces
(p. 46)



10-12 segundos
cada brazo
(p. 47)



10 segundos
(p. 89)



10 segundos
(p. 89)



8-10 segundos
cada lado
(p. 83)



8-10 segundos
cada lado
(p. 60)



10-15 segundos
dos veces
(p. 46)



Sacudir las manos
8-10 segundos
(p. 89)