

# Ejercicios Ergonómicos

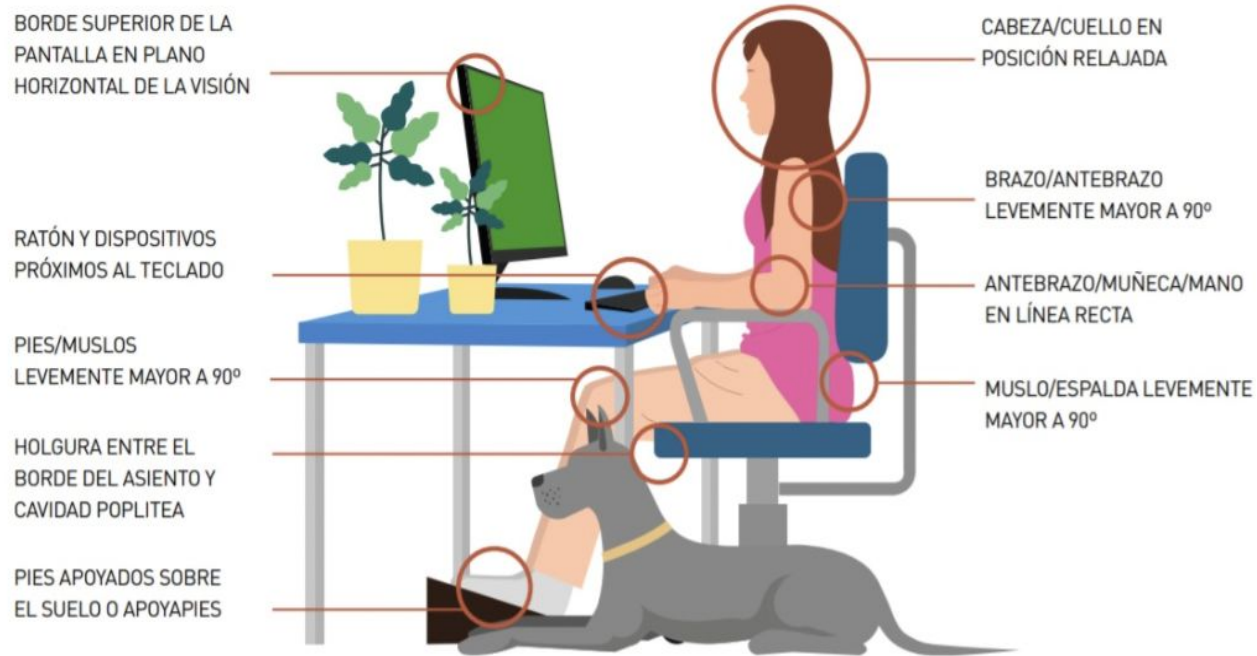


# Mala postura, efectos en la salud:

- Dolor de cuello, hombros y espalda
- Desalinear huesos y músculos, y afectar el movimiento de las articulaciones
- Desgastar la columna vertebral, haciéndola más frágil
- Disminuir la flexibilidad y elongación
- Afectar el equilibrio.
- Dificultar la digestión y la respiración.



# Buena postura



# Estiramiento de muñeca y dedos



Estira tus brazos hacia el frente, con los dedos hacia abajo con la palma apuntando hacia el frente, con la mano contraria presiona levemente los dedos en dirección hacia tu cuerpo, mantén 5 seg. y cambia de mano, haz esto 3 veces.

Sentirás un estiramiento desde tu antebrazo hasta los dedos.



## Estiramiento de cuello



Inclina tu cabeza hacia un lado y mantén por 5 seg., haz esto 3 veces.

Sentirás que el lado contrario a la inclinación se estira.

# Estiramiento de espalda



Junta tu manos estirando los brazos como si fueras a tocar el techo, con las manos hacia arriba, si te acomoda enlaza los dedos, inclínate levemente hacia un lado y mantén la posición durante 5 seg., repite hacia el otro. Haz esto 3 veces.

Sentirás cómo se estira el costado de tu espalda contrario al lado de inclinación.



# Estiramiento de hombro



Presiona tu codo con la mano contraria hacia tu pecho, mantén por 5 seg., luego repite con el lado contrario, haz esto 3 veces.

Sentirás cómo se estira el hombro del brazo que te llevas al pecho.



# Estiramiento de brazos y fortalecimiento tronco



Entra el estómago haciendo presión sin aguantar la respiración, levanta los brazos cómo si quisieras tocar el techo y estira tus dedos como si trataras de alargarlos suavemente, mantiene la posición por 5 seg., repite esto 3 veces.

Sentirás presión en la parte baja del tronco, estiramiento de tronco superior, brazos y manos.



Que tengan buen día!!

