

# Estire y prolongue el bienestar

En el día a día de trabajo pasamos la mayor parte de nuestro tiempo de pie o sentados, sobrecargando ciertos músculos. La buena noticia es que basta hacer una sencilla rutina de estiramientos para aumentar la circulación sanguínea en esos mismos grupos musculares, de modo a ayudar a relajar, disminuir la tensión muscular y también evitar lesiones. Son ejercicios sencillos y de corta duración que pueden incorporarse a la rutina diaria y solo le ocuparán unos segundos.

## Indicaciones

1. Cruce la pierna derecha, manteniendo el pie por encima de la rodilla izquierda. Estire los brazos en dirección al suelo y permanezca así durante algunos segundos. Repítalo con la otra pierna.
2. Mueva el cuello lentamente, como si la cabeza hiciera el dibujo de una media luna, hasta no sentir más tensión. Repita el movimiento en el sentido inverso y, a continuación, hágalo con la cabeza inclinada hacia atrás.
3. Gire los hombros hacia atrás, lentamente, hasta sentir la región de los hombros más relajada. Vuelva a girar los hombros hacia delante.
4. Con la ayuda de una silla, doble la pierna derecha hacia atrás y sujétela durante breves instantes. Repítalo con la otra pierna.
5. Apoyándose en una silla, levante lentamente el cuerpo hasta quedar de puntillas. Baje lentamente hasta posar todo el pie en el suelo. Repítalo algunas veces.

