



4 ejercicios que aumentan tu productividad en el trabajo

Descripción

Si te sientes agobiada con el trabajo, estos ejercicios te ayudarán a mejorar los dolores provocados por malas posturas laborales.

Probablemente gran parte de tu tiempo en el trabajo lo pasas sentada frente a un computador o archivando papeles. Pero no puedes olvidar darle movilidad a tu cuerpo y el descanso que necesita, por eso en Todomujeres te damos estos 4 consejos de “Gimnasia laboral” que debes realizar y te tomarán muy poco tiempo.

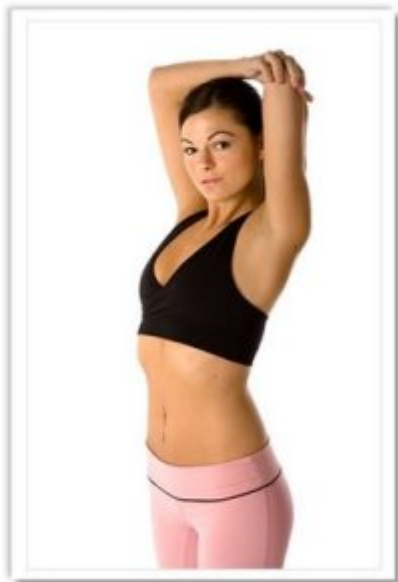
1. Elongación de cuello



Elongación de cuello

Elongar el cuello varias veces al día es bueno para liberar tensión en la nuca y cabeza en general. Se recomiendan unas 3 series de 15 a 20 segundos por lado, enfatizando una respiración profunda y calmada.

2. Elongación de hombros



elongación hombro

Elongar el hombro varias veces al día es bueno para liberar tensión en la cintura escapular (hombro, escápula, incluso zona superior de la espalda). Se recomiendan unas 3 series de 15 a 20 segundos por lado, enfatizando una respiración profunda y calmada. La respiración es muy importante, ya que si estás agitado la rigidez muscular aumenta.

3. Elongación de brazos



Elongación brazos

Elongar los brazos varias veces al día nos permiten liberar tensión o evitar dolores musculares producidos por el exceso de trabajo, ya sea por escribir mucho en el computador, como también para quienes manejan mucho o bien quienes trabajan en maquinaria.

4. Elongación de antebrazos



Elongación antebrazos

Esta elongación está recomendada para cualquier persona que trabaje constantemente utilizando movimientos repetitivos de sus dedos, muñecas e incluso para quienes levantan cargas. Realizar esta elongación ayudará a liberar la tensión del antebrazo que se produce por escribir mucho en el computador u otros movimientos.

Fecha de creación

octubre 2015