

ESTIRA COMO PUEDAS

MIENTRAS
ESPERAMOS
A TENER
EL BAÑO
LIBRE...
¡ESTIREMOS
UN POCO!

¡YO LO HAGO
CASI SIEMPRE!



Los estiramientos son el eslabón fundamental entre la vida sedentaria y la vida activa: mantienen los músculos ágiles y flexibles y te preparan para la actividad. Debemos estirar, sí, pero no es una competición, así que tendrás que encontrar tu propio ritmo. En esta guía te mostramos cómo y dónde encontrar un posible hueco diario para practicarlos.

POR QUÉ ESTIRAR

Reduce la tensión muscular y relaja el cuerpo, aumenta la movilidad, previene lesiones, facilita el ejercicio físico y mantiene la flexibilidad.



CÓMO HACERLO

Hazlo de manera tranquila y sosegada, centrándote en los músculos que estás trabajando. Relájate... ¡No tiene que producir dolor!



EN CASA...

ESTIRA BRAZOS Y HOMBROS

Entrelaza los dedos por encima de la cabeza, con las palmas hacia arriba. Empuja los brazos ligeramente hacia atrás y hacia arriba. Mantener la posición 15 segundos. ¡Respira con facilidad!



ESTIRA BRAZOS, HOMBROS Y PECHO

Estira los brazos y lleva la toalla por encima de tu cabeza y después llevarla detrás de la espalda, sin forzar. Junta un poco las manos. Respira lentamente y mantén la posición unos 5-15 segundos.

UTILIZA UNA TOALLA, COMO YO.



ESTIRA CADERAS E INGLES

Siéntate con las piernas separadas en un ángulo que te resulte cómodo/a. Inclínate hacia delante, con los cuádriceps relajados y derechos. No arquees la espalda. Coloca las manos delante del cuerpo para mantener el equilibrio. Mantén esta posición unos 15 segundos.



EN LA OFICINA...



sí, sí,
YA TENEMOS
CONFIRMADO
EL PEDIDO
Y TE LLEGARÁ
ENSEGUIDA.

ESTIRA PIERNAS Y CADERA

Estira la pierna izquierda hacia un lado con el pie mirando hacia delante. Dobra ligeramente la rodilla derecha y mueve la cadera izquierda hacia abajo en dirección a la rodilla derecha. Mantén 15 segundos y repite del otro lado.

ESTIRA ESPALDA Y CADERA



Esta posición te ayudará a relajar la espalda después de haber pasado mucho tiempo sentado/a o de pie. Siéntate de cuclillas con los pies planos y mantén la posición unos 10 o 15 segundos. Cuidado: si tienes problemas de rodilla olvídate de este ejercicio.



BUEN MOMENTO
PARA REPASAR
TODO LO QUE
TENGO QUE
HACER MAÑANA.

ESTIRA PIERNAS

Si caminas bastante, este estiramiento aportará energía a la piernas. Hazlo de pie: Apoya los antebrazos y descansa la cabeza en las manos. Dobra una pierna y retrasa la pierna contraria. Mueve las caderas hacia delante con el talón retrasado en el suelo. Mantén 10-15 segundos.

¡EN LA CALLE!



ANTES DE ENTRAR
EN LA OFICINA,
UN POCO DE
ESTIRAMIENTO.
¡QUE VINE
ANDANDO!

ESTIRA CUÁDRICEPS Y RODILLAS

De pie, apóyate con una mano en la pared.
Sujeta la punta del pie derecho con
la otra mano y lleva el talón a las nalgas.
Mantén la posición durante 15 segundos.
Repetir con la otra pierna.



¡VAMOS,
ROMA!

ESTIRA TRÍCEPS Y HOMBROS

Sube los brazos y sostén el codo del brazo
derecho con la mano izquierda. Después,
tira del codo derecho por detrás de la
cabeza hacia el hombro izquierdo.
Mantén 15 segundos.
¡Repite por el otro lado!



YA QUE HE
VENIDO A
MERENDAR
AL PARQUE...

ESTIRA PIERNAS

Estira la pierna izquierda con la planta del
pie derecho tocando la parte
interna del muslo derecho.
Dobla el tronco hacia adelante y
estira suavemente.
Mantén la posición 15 segundos.
¡Cambia de lado!

GUÍAS
Ilustradas

¿Te gustaría entregar guías así a tus colaboradores?

www.guiasilustradas.com

luciajimenezbarca@gmail.com