

Ejercicios de relajación durante tu jornada laboral

Realiza una pausa activa con los siguientes ejercicios:

1



Libera de espacio tu puesto de trabajo en casa y disponte a despejar tu mente y relajar tu cuerpo. Coloca los codos y antebrazos sobre tu mesa, relaja los hombros inhala suavemente, realizando una pequeña extensión del tronco y cuello. Exhala al regresar a la postura inicial. Realiza ocho repeticiones con inhalaciones y exhalaciones profundas y suaves.

2



Apoya el brazo derecho sobre la mesa mientras el izquierdo se encuentra relajado. Acerca el hombro derecho a la oreja, inhala y exhala profundamente entre 15 y 30 segundos y repite este ejercicio con el brazo izquierdo. Realiza ocho repeticiones por cada lado.

3



Pon una alarma y levántate de tu puesto de trabajo en casa cada hora. Esto permitirá liberar estrés en los músculos y mejorar la circulación. Descansa tus ojos y cuello, mirando el paisaje a través de tu ventana sin enfocarte en un punto específico. ¡Desconéctate de la pantalla del PC, celular y tablet. Realiza este ejercicio durante 5 minutos

4



En posición de pie, lleva un brazo al lado e imagina que estás empujando una pared con la palma de la mano; luego cierra la mano y abraza el pulgar con los dedos. Enseguida, rota el hombro hacia adentro y lleva el brazo suavemente hacia atrás mientras giras tu cabeza hacia el lado contrario y bajas el mentón. Realiza este ejercicio con el otro brazo y repítelo cuatro veces más durante 30 segundos.

5



Teniendo en cuenta el ejercicio anterior, estira los brazos hacia los lados, cierra las manos, abrazando el pulgar con los dedos; enseguida, rota el hombro hacia adentro y lleva los brazos suavemente hacia atrás lo más que puedas mientras tu mentón toca la clavícula. Repite este ejercicio cuatro veces.