

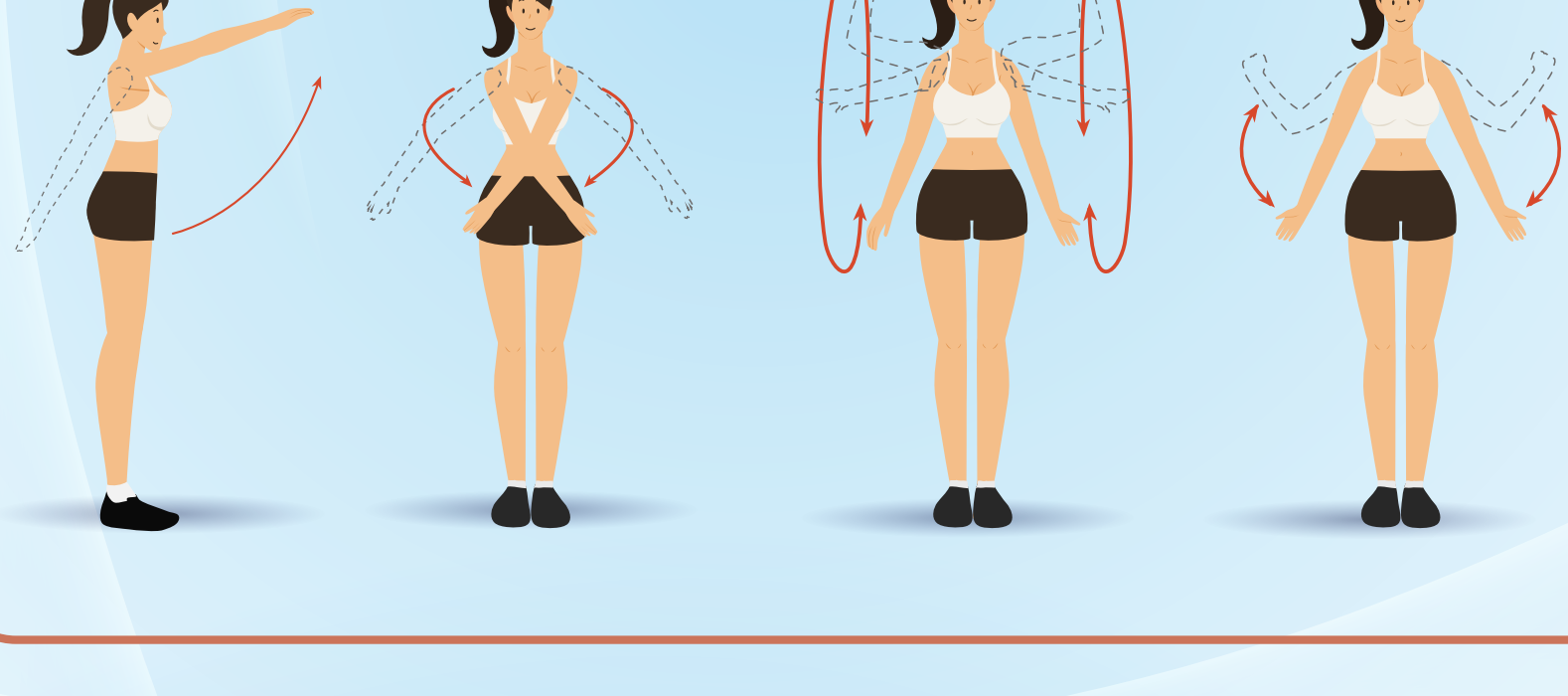
CUIDAR *Tu cuerpo* ES LA BASE ^{DE} *Tu bienestar*



Sigue estas recomendaciones
y fortalece tu cuerpo
en tu trabajo y en tu vida diaria.

1. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Miembros superiores



1• Colócate de pie con los pies a la altura de los hombros. Realiza círculos grandes con los hombros hacia adelante durante 20-30 segundos.

2• Luego, cambia la dirección y haz círculos hacia atrás.

3• Mantén los codos relajados y permite que los movimientos vayan desde la articulación del hombro.

4• De igual manera realiza movimientos hacia atrás, hacia delante y a los lados, para abarcar todos los rangos de movilidad del hombro.

Recuerda realizar los movimientos a tu propio ritmo, sin hacer movimientos bruscos, dentro de rangos de movimiento donde no sientas dolor, son ejercicios de bajo impacto no deben generar dolor, si sientes alguna molestia consulta a tu médico.

2. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Miembros superiores



1• Posición inicial: Colócate de pie frente a la pared, con las manos alineadas con los hombros y los pies separados a la altura de los hombros. Mantén el cuerpo recto, desde la cabeza hasta los talones.

2• Preparación: Aprieta el abdomen para mantener la estabilidad y los codos ligeramente doblados.

3• Ejecuta la flexión: Inhala mientras bajas el torso hacia la pared, flexionando los codos en un ángulo de aproximadamente 45°. Baja de forma controlada hasta que tu pecho esté cerca de la pared.

4• Sube a la posición inicial: Exhala y empuja con las palmas para regresar a la posición inicial, manteniendo el cuerpo alineado.

5• Repite: Realiza 10-15 repeticiones por serie. Puedes aumentar repeticiones o series a medida que progresas.

Consejos adicionales: Controla la velocidad del movimiento, evita desalinear los codos y ajusta la dificultad acercándote más a la pared o probando flexiones tradicionales. si sientes alguna molestia consulta a tu médico.

3. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Miembros superiores



1• Posición inicial: Colócate en posición de cuatro apoyos (manos y rodillas en el suelo). Asegúrate de que las muñecas estén alineadas con los hombros y las rodillas con las caderas.

2• Movimiento del Gato.

3• Inhala profundamente.

4• Al exhalar, redondea la espalda hacia arriba, metiendo la cabeza hacia el pecho y llevando el ombligo hacia la columna (como un gato cuando se estira).

5• Movimiento de la Vaca (contraparte del ejercicio):

6• Inhala y arquea la espalda hacia abajo, levantando el pecho y sacando los glúteos hacia atrás mientras miras ligeramente hacia arriba.

7• Repetición: Alterna entre la posición de "gato" y "vaca" de manera fluida, coordinando con la respiración. Realiza de 8 a 12 repeticiones.