

**-Muñecas:** extienda un brazo hacia adelante y ayúdese con el contrario, para levantar, bajar y jalar la muñeca hacia el cuerpo. Después cambie de brazo.

#### Por atrás

**-Músculo escaleno:** el brazo que va estirar se coloca detrás en todas las posiciones y la mano opuesta, sobre la cabeza y arriba del oído. Incline la cabeza hacia la axila opuesta y mantenga la vista al frente; voltee la cara al mismo lado y mire el techo.



**- Inclinación en silla:** no importa si está sentado o parado, con los pies ligeramente abiertos, y empezando por el cuello, lentamente inclínese hacia adelante. Para ejercer presión rodee los tobillos con las manos desde dentro de las piernas y jale ligeramente. Cuando regrese a la posición inicial coloque las manos en las rodillas y empuje con los brazos en lugar de usar los músculos del tronco.

**- Espina dorsal:** siéntese en una silla donde pueda tener su espalda totalmente recta y con los pies bien puestos en el piso, gire el torso lentamente hacia el respaldo de la silla. Para ayudarse coloque una mano en la parte trasera de la silla y la otra, en la rodilla o el brazo del sillón, y no mueva los muslos por ningún motivo.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

Elaboró: Ps. Martha Elideth Guzmán Ontiveros

Teléfono: 5-66-21-69

Extensión: 115

Email: elideth.guzman@uabc.edu.mx

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

## “A mover el esqueleto”



Facultad de Idiomas  
Orientación Educativa  
y Psicológica

## A mover el esqueleto...

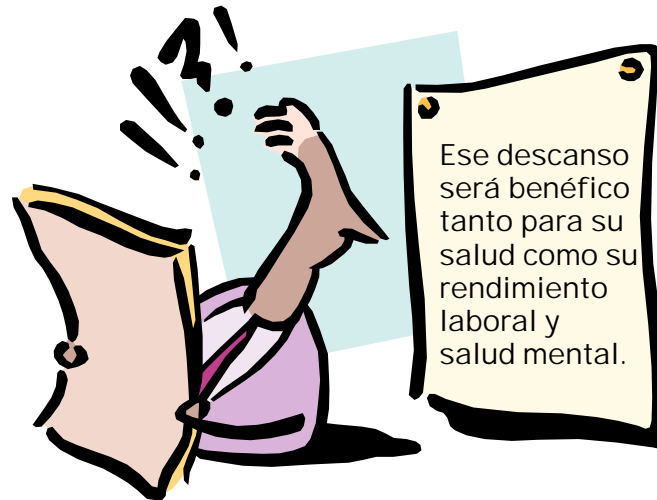
Unos cuantos ejercicios fáciles de hacer en el trabajo, la escuela o la oficina auguran una reducción en la aparición de malestares causados por el estrés

¿No te gustaría relajarte y disfrutar de la vida, en lugar de es-



tar con el entrecejo fruncido y los músculos tensos como piedra mientras trabajas?

Los que pasan largas horas frente a la computadora debido a las fuertes cargas de trabajo deben buscar alternativas para, en lo posible, evitar el estrés. Para ello, basta estirarse y mover los músculos por unos cuantos minutos.



## No deje para mañana...

1. Una rutina de este tipo requiere de al menos 30 segundos de cada lado, varias veces al día.
2. Más vale empezar despacio, sin forzar los músculos, hasta sentir un ligero dolor que anuncia el inicio de la distensión muscular.
3. Antes de iniciar cualquier programa visite a su médico para corroborar que está en condiciones óptimas.



## Para adelante

- **Músculo trapecio:** siéntese y tome la muñeca del brazo que va a estirar, júlela cruzando el cuerpo e incline la cabeza se inclina al lado opuesto para aumentar la presión.
- **Retracción cervical (ejercicio de tortuga):** siéntese derecho, extienda la barba hacia el frente y regrésela.

**Piernas:** párese cerca de una mesa o un muro que le ofrezca buen apoyo y tome uno de sus pies hacia atrás y hacia arriba. El cuerpo debe permanecer en posición recta. Si no alcanza el pie, use una toalla o un cordón para ayudarse.