

**ejercicios que  
pueden ser  
realizados en el puesto  
de trabajo**



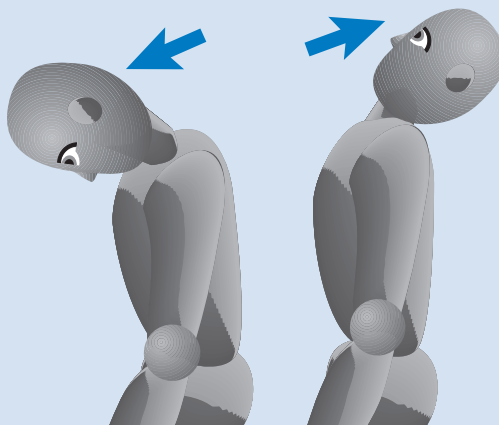
**recuerda:** Es más importante la constancia en la realización diaria de los ejercicios que la intensidad o dureza con que se practiquen los mismos

## Ejercicio nº 1

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Flexión de la cabeza hacia atrás y hacia adelante alternativamente. Realizar el movimiento suavemente para evitar posibles mareos.

**Repetición:** 5 veces.

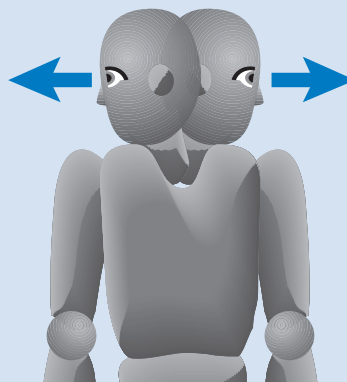


## Ejercicio nº 2

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Rotación de la cabeza a izquierda y derecha como si negásemos con la cabeza. Realizar el movimiento suavemente para evitar posibles mareos.

**Repetición:** 5 veces.

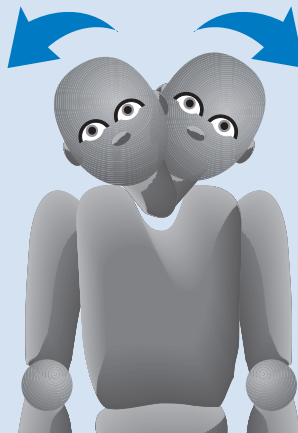


## Ejercicio nº 3

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Flexión lateral de la cabeza a derecha e izquierda alternativamente. Realizar el movimiento suavemente para evitar posibles mareos.

**Repetición:** 5 veces.

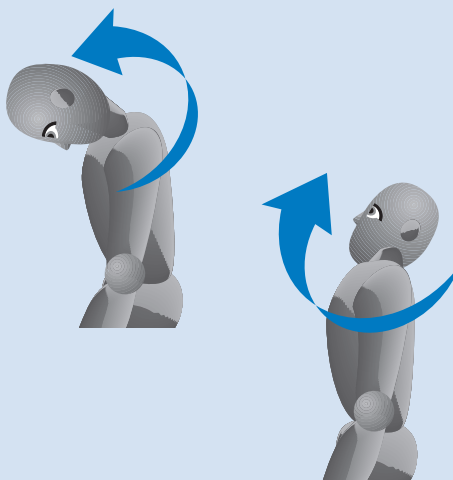


## Ejercicio nº 4

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Rotación completa de la cabeza primero a derecha y luego hacia la izquierda alternativamente (realizar el ejercicio despacio a fin de evitar la aparición de mareo)

**Repetición:** 5 veces hacia la derecha y 5 veces hacia la izquierda.

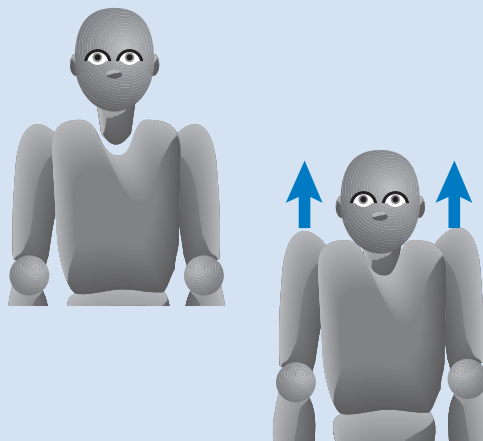


## Ejercicio nº 5

**Posición:** Brazos caídos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Elevar los hombros sin mover la cabeza. Mantener la postura durante 5 segundos y volver a la situación inicial. Repetir el movimiento descendiendo los hombros.

**Repetición:** 5 veces elevando y 5 veces descendiendo los hombros.

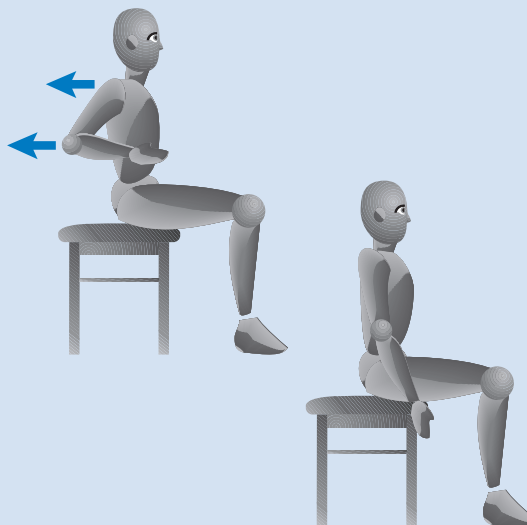


## Ejercicio nº 6

**Posición:** Sentado en un taburete o silla sin apoyar la espalda y con los brazos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Echar los hombros al máximo hacia atrás sin mover la cabeza. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la situación inicial. Repetir el movimiento echando los hombros hacia adelante.

**Repetición:** 5 veces.

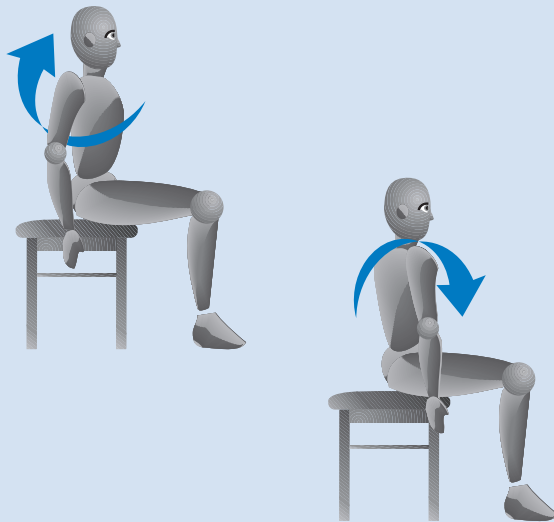


## Ejercicio nº 7

**Posición:** Sentado en un taburete o silla sin apoyar la espalda y con los brazos a lo largo del cuerpo.

**Movimiento:** Rotar los hombros alternativamente hacia atrás y hacia adelante sin mover la cabeza.

**Repetición:** 5 veces hacia atrás y 5 veces hacia adelante.

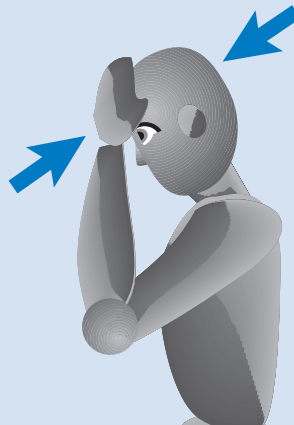


## Ejercicio nº 8

**Posición:** Coloca las palmas de las manos en contacto con la frente.

**Movimiento:** Presiona con las manos hacia atrás mientras ofreces resistencia con la frente. Mantener la posición durante 5 segundos.

**Repetición:** 3 veces.

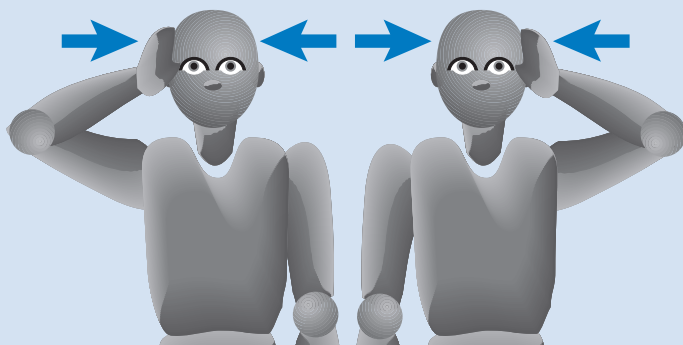


## Ejercicio nº 9

**Posición:** Coloca la palma de la mano derecha contra la sien derecha.

**Movimiento:** Intentar tocar el hombro derecho con la oreja derecha mientras se ofrece resistencia con la mano derecha. Mantener la presión durante 5 segundos. Realizar idéntico ejercicio con la mano izquierda apoyada sobre la sien izquierda durante el mismo tiempo.

**Repetición:** 3 veces.

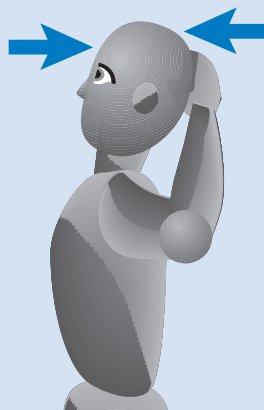


## Ejercicio nº 10

**Posición:** Con las manos en la nuca.

**Movimiento:** Empieza con la cabeza hacia atrás mientras se ofrece resistencia con las manos. Mantener la posición 5 segundos.

**Repetición:** 3 veces.

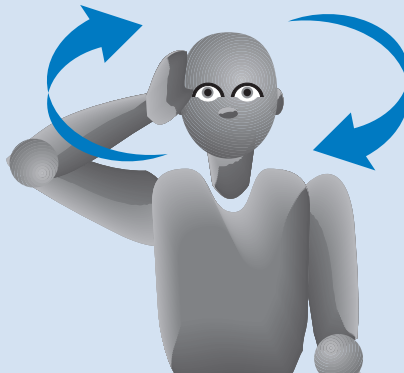


## Ejercicio nº 11

**Posición:** Colocar la mano derecha sobre la mejilla derecha.

**Movimiento:** Intentar girar la cabeza hacia la derecha mientras se ofrece resistencia con la mano derecha. Mantener la posición durante 5 segundos. Realizar idéntico ejercicio con la mano izquierda apoyada sobre la mejilla izquierda durante el mismo tiempo.

**Repetición:** 3 veces con cada mano.

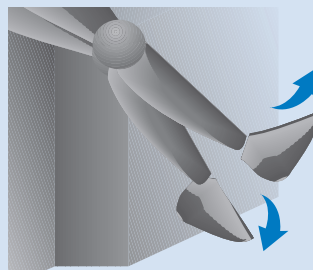


## Ejercicio nº 12

**Posición:** Sentado con las piernas colgando (este ejercicio levemente modificado puede realizarse sentado en la silla de trabajo).

**Movimiento:** Flexionar el pie hacia abajo manteniendo la tensión durante cinco segundos y después flexionar el pie hacia arriba manteniendo la tensión durante cinco segundos. Realizar el ejercicio alternativamente con cada pie.

**Repetición:** 5 veces con cada pie.

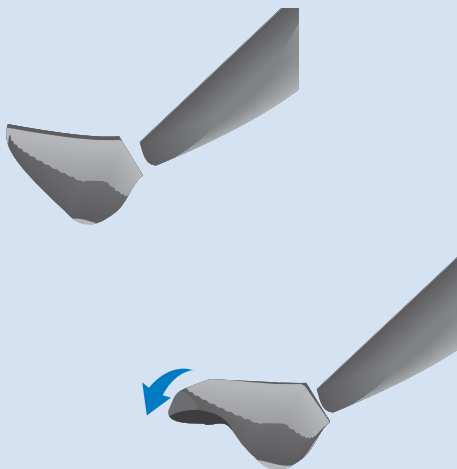


## Ejercicio nº 13

**Posición:** Sentado, descalzo y con el talón apoyado en el suelo.

**Movimiento:** Flexionar los dedos del pie al máximo posible. Caso de no poder realizar la flexión completa ayúdate suavemente con las manos. Mantener la tensión durante cinco segundos.

**Repetición:** 5 veces con cada pie.

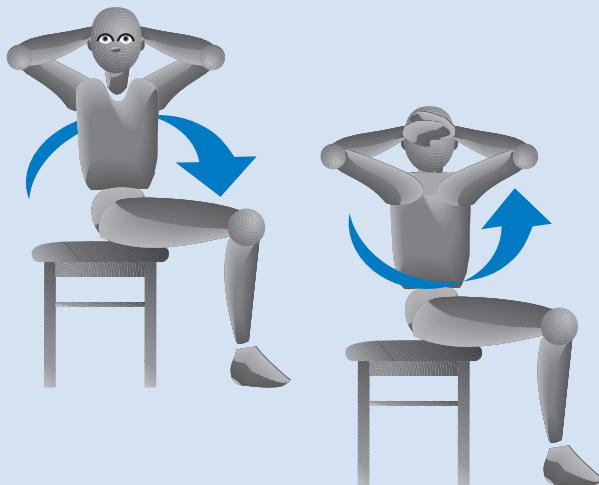


## Ejercicio nº 14

**Posición:** Sentado en una silla con las manos en la nuca

**Movimiento:** Realizar movimientos de rotación alternativa del tronco a derecha e izquierda sin forzar excesivamente.

**Repetición:** 5 veces a la derecha y cinco a la izquierda.



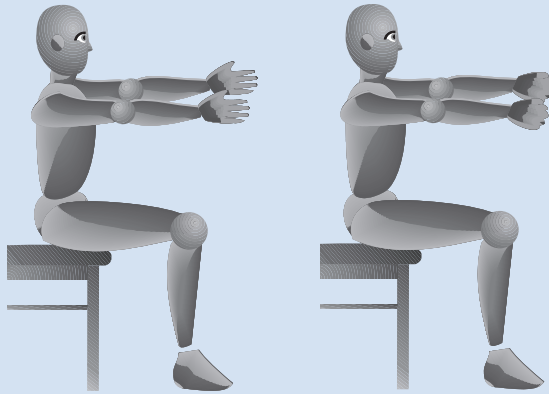


## Ejercicio nº 15

**Posición:** Sentado en una silla extender los brazos paralelos hacia adelante.

**Movimiento:** Abrir y cerrar con toda la fuerza posible ambas manos.

**Repetición:** 10 veces.

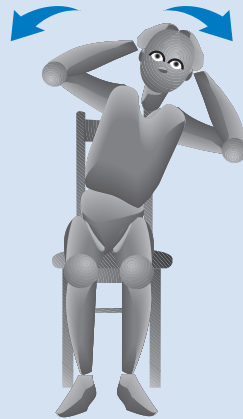


## Ejercicio nº 16

**Posición:** Sentado en una silla con las manos en la nuca.

**Movimiento:** Flexión lateral alternativa del tronco a derecha e izquierda sin forzar excesivamente.

**Repetición:** 5 veces a la derecha y 5 a la izquierda.

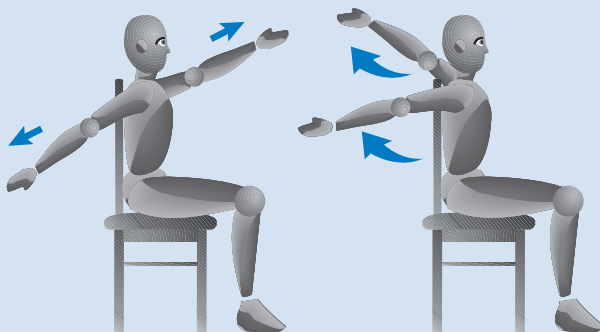


## Ejercicio nº 17

**Posición:** Sentado en una silla con los brazos en cruz.

**Movimiento:** Echar los brazos hacia atrás sin forzar excesivamente. Mantener la posición cinco segundos.

**Repetición:** 5 veces.



## Ejercicio nº 18

**Posición:** Sentado en una silla con los brazos a lo largo del cuerpo, espalda pegada al respaldo del asiento

**Movimiento:** Inspirar lenta y profundamente notando la dilatación de tórax y abdomen y espirar lenta y profundamente notando cómo desciende el tórax y se hunde el abdomen.

**Repetición:** 10 veces.

