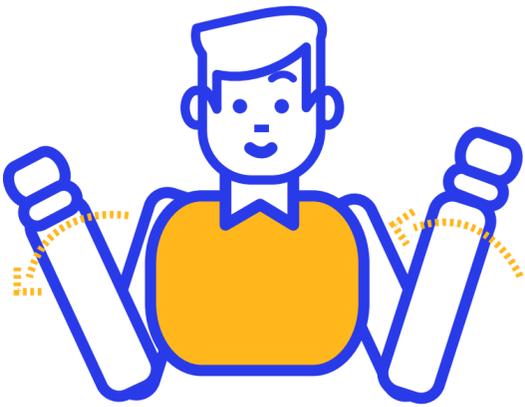


PAUSAS SALUDABLES PARA CUIDAR TUS MANOS Y CODOS

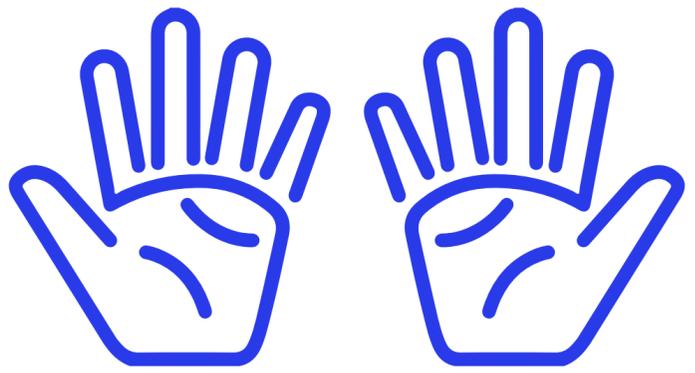
IMPORTANTE: Las manos y codos nos permiten ejecutar diversas tareas durante el día y son las partes del cuerpo que más utilizamos, por eso, es muy importante que practiques alguno de estos ejercicios.

1



Flexiona los codos dejando las palmas de las manos hacia abajo, empuña tus manos y en forma pausada, realiza círculos con las muñecas. **Repite 5 veces hacia afuera y 5 veces hacia adentro.**

2



Empuña tus manos de manera fuerte y ábrelas estirando y separando los dedos con una leve tensión. Sostén cada movimiento por 5 segundos. **Repite 6 veces.**

3



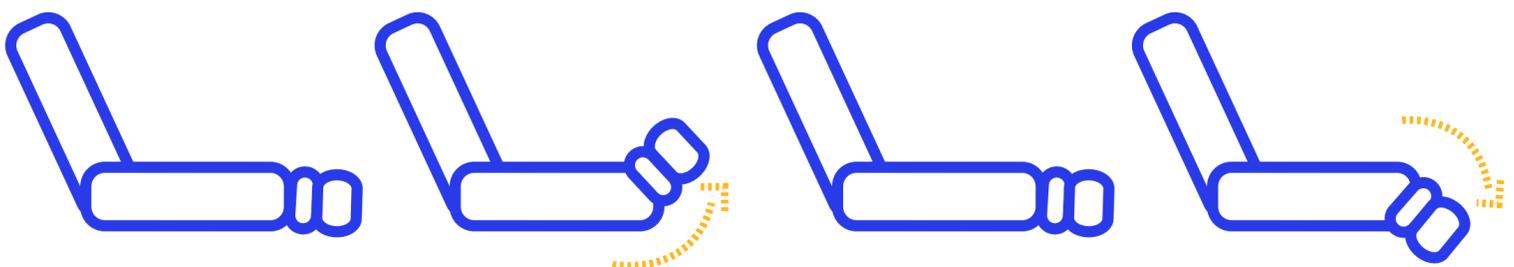
Extiende el brazo izquierdo hacia adelante, en paralelo al suelo y con la mano orientada hacia el techo. Con la otra mano, flexiona los dedos hacia el suelo. Cuando sientas un estiramiento, mantén la posición durante 12 segundos y después haz lo mismo en el otro brazo. **Repite 6 veces con cada brazo.**

4



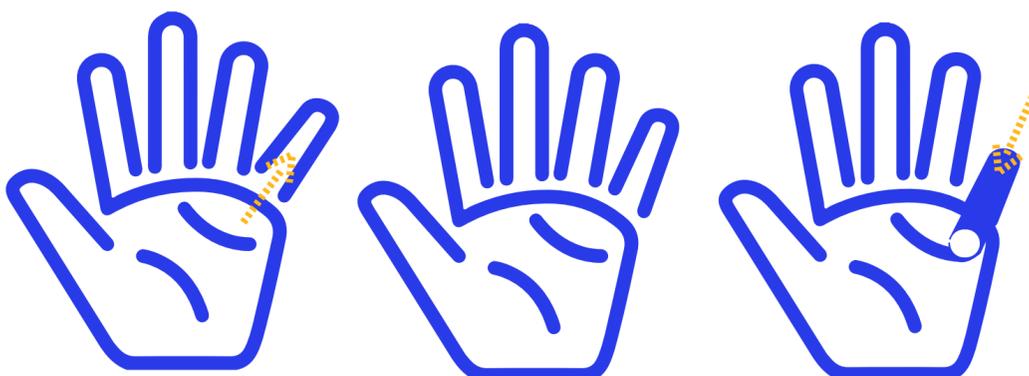
De pie, junta las palmas de las manos y los antebrazos. Las manos deben quedar a la altura de la cara y los antebrazos deben estar pegados desde la punta de los dedos hasta los codos. Sin despegar las palmas, comienza a separar lentamente los codos mientras bajas las manos hasta la altura de la cintura (adelante del ombligo). **Mantén la posición 12 segundos y repite el procedimiento.**

5



Sentado, con el antebrazo apoyado sobre una mesa y dejando la mano fuera, lleva la mano hacia arriba lentamente todo lo que puedas, mantén la posición por 12 segundos y vuelve a la posición inicial. Posteriormente, lleva la mano hacia abajo lentamente intentando tocar el borde de la mesa, mantén durante 12 segundos y vuelve a la posición inicial. **Repite 6 veces con cada mano.**

6



Toma el dedo meñique de la mano izquierda desde la punta y llévalo hacia atrás realizando un leve estiramiento, regrésalo hacia adelante flexionándolo hasta tocar con la punta del dedo la base del mismo. Realiza el estiramiento con cada uno de los dedos conservando la posición por 3 segundos. **Solo un estiramiento por dedo.**

COMPÁRTELO CON TUS COMPAÑEROS

legis Gestion Humana.com