

# EJERCICIOS PARA DESCANSAR BRAZOS Y PIERNAS

DESPUÉS DE VARIAS HORAS SEGUIDAS DE TRABAJO, ES RECOMENDABLE HACER UNA PAUSA Y REALIZAR EJERCICIOS QUE AYUDEN A RELAJAR LOS MÚSCULOS QUE MÁS SE UTILIZAN DURANTE LA JORNADA LABORAL. ASÍ SE EVITAN MOLESTIAS MAYORES O DOLORES MÁS INTENSOS.

## EJERCICIOS PARA DESCANSAR BRAZOS



### MUÑECA HACIA ABAJO

1. Estira un brazo y flexiona la muñeca hacia abajo.
2. Con ayuda de tu otra mano ejerce presión hacia abajo por un par de segundos.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



### MUÑECA HACIA ARRIBA

1. Estira un brazo y flexiona la muñeca hacia arriba.
2. Con ayuda de tu otra mano ejerce presión hacia arriba por un par de segundos.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



### CON AMBOS BRAZOS

1. Junta las palmas de las manos en el pecho
2. Con las palmas juntas comienza a bajar ambas manos hasta que sientas la elongación del antebrazo.
3. Mantén esta posición por 10 segundos y vuelve a repetir



### CON UN BRAZO

1. Posa tu brazo estirado hacia el lado contrario de tu cuerpo
2. Con tu otra mano toma el codo y empújalo hacia ti
3. Mantén esta posición por 10 segundos y vuelve a repetir el ejercicio con el brazo contrario.

## EJERCICIOS PARA DESCANSAR PIERNAS



1. Párate con los pies abiertos a la altura de los hombros.

2. Flexiona la rodillas, agáchate y ponte en cuclillas.

3. Ponte de pie suavemente y mantente en la punta de tus pies un par de segundos.