



Practica la buena salud

# Rutina de estiramientos en dos minutos

Recuerda levantarte de tu silla cuando puedas y practica una rutina breve de estiramientos. Sólo te llevará dos minutos. Aumentará tu bienestar, tu rendimiento y tu salud.



*Practica la buena salud*





Paso a paso

## Rutina de estiramientos



15"

**Respiración diafragmática.** Cuando cojas aire, saca tripa y cuando soples, mete tripa.



20"

**Normaliza el tono muscular,** de pie con las piernas ligeramente separadas balancéate adelante y atrás.

**Dorsal e intercostales,** de pie o sentados estiramos alternativamente los brazos hacia el techo, 2 veces, 5" cada uno.



30"

**Deltoides posterior,** pasamos el brazo por encima del hombro contrario, estiramos ayudandonos de la otra mano, 15" cada brazo



15"

**Musculatura flexora antebrazo,** entrelazando las manos con las palmas hacia delante estiramos los brazos. 1 vez 15".



30"

**Trapezio superior,** inclinamos la cabeza hacia la derecha, a la vez con los brazos en la espalda, la mano derecha tracciona ligeramente del brazo izquierdo, mantener 15" y repetir hacia el lado contrario.



30"

**Vertebrales y cervicodorsales,** realizamos flexión de cuello con doble mentón. Mantenemos 15".

15"

**Respiración diafragmática.** Cuando cojas aire, saca tripa y cuando soples, mete tripa.