

Rutina de 5 Estiramientos en Silla

1. Rotaciones de cuello

Siéntate derecho. Gira lentamente la cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Mantén cada lado 5 segundos. Repite 5 veces.

2. Estiramiento de hombros

Eleva los hombros hacia las orejas, mantén por 3 segundos y relájalos. Luego, rueda los hombros hacia adelante y hacia atrás. Repite 10 veces.

3. Giro de torso sentado

Con los pies apoyados, gira el torso hacia la derecha y agarra el respaldo de la silla. Mantén por 10 segundos. Repite del otro lado.

4. Estiramiento de muñecas

Extiende un brazo hacia adelante, con la palma hacia arriba. Con la otra mano, tira suavemente de los dedos hacia abajo. Mantén 10 segundos y cambia de brazo.

5. Elevación de piernas sentado

Siéntate derecho. Eleva una pierna recta al frente, mantén 5 segundos y baja lentamente. Repite 10 veces con cada pierna.