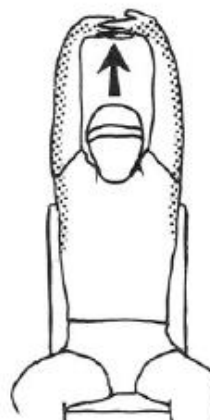


Estiramientos para realizar sentado

Puedes hacer esta serie de estiramientos mientras estás sentado. Son muy buenos para la gente que trabaja en oficinas. Puedes aliviar la tensión y revitalizar partes del cuerpo que se han quedado rígidas por la postura en la silla.

Entrelaza los dedos y endereza los brazos enfrente de ti con las palmas hacia afuera. Siente el estiramiento en los brazos y a través de la parte superior de la espalda (omóplatos). Mantén el estiramiento 20 segundos. Hazlo por lo menos dos veces.



Entrelaza los dedos, luego pon las palmas de las manos hacia arriba por encima de la cabeza al tiempo que enderezas los brazos. Piensa en alargar los brazos mientras sientes un estiramiento a través de los brazos y la parte superior lateral de la caja torácica. Mantén sólo el estiramiento que notes bueno durante 10 segundos. Hazlo tres veces.

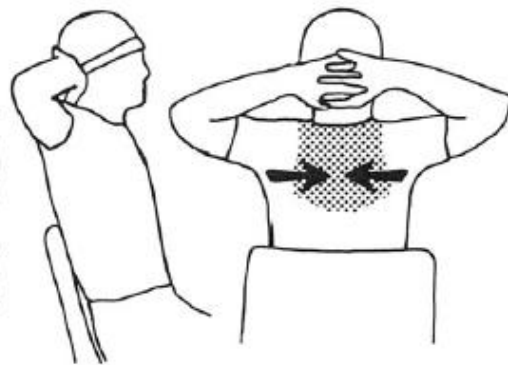
Con los brazos extendidos por encima de la cabeza, coge la parte exterior de la mano izquierda con la mano derecha y tira del brazo izquierdo hacia el lado. Mantén los brazos lo más estirados que te sea confortable. Esto estira el brazo, el costado del cuerpo y el hombro. Permanece así 15 segundos. Trabaja los dos lados.



Cógete el codo derecho con la mano izquierda y tira suavemente de él detrás de la cabeza hasta que sientas una fácil tensión/estiramiento en el hombro o parte de atrás del brazo (tríceps). Mantén un estiramiento fácil durante 30 segundos. No te sobreestires.



Con los dedos entrelazados detrás de la cabeza, saca los codos hacia afuera mientras mantienes el cuerpo en una posición bien alineada. Ahora piensa que juntas los omóplatos hasta crear una sensación de tensión en la parte superior de la espalda y en los omóplatos. Mantén la sensación de que sueltas la tensión por 8 ó 10 segundos, luego relájate. Hazlo varias veces. Es un estiramiento muy bueno cuando los hombros y la parte superior de la espalda están tensos o firantes.



Cógete el brazo derecho justo por encima del codo con la mano izquierda. Luego tira suavemente del codo hacia el hombro izquierdo mientras miras por encima del hombro derecho. Mantén el estiramiento 10 segundos. Trabaja los dos lados.



Un estiramiento para el antebrazo: Con la palma de la mano puesta en la silla, el pulgar hacia afuera y los dedos orientados hacia atrás, apoya lentamente el brazo hacia atrás para estirar el antebrazo. Asegúrate de que las palmas tocan la silla. Manténlo de 35 a 40 segundos. Trabaja los dos lados. También puedes estirar los dos antebrazos al mismo tiempo.



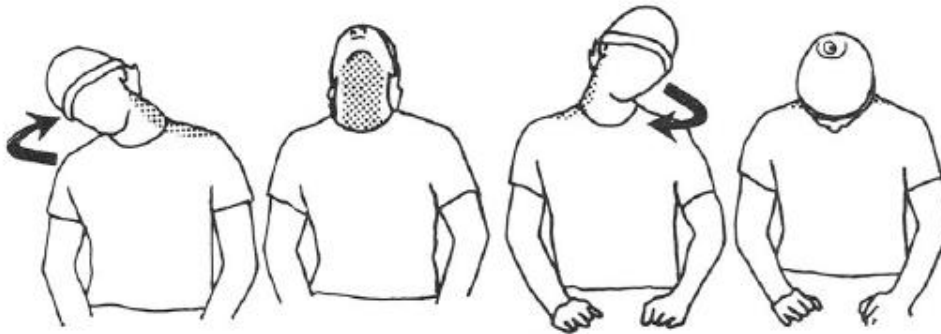
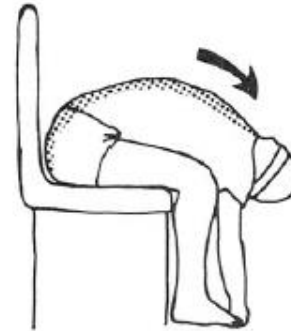
Estiramiento para los tobillos, lado de las caderas y parte inferior de la espalda:

Haz rotar los tobillos en dirección de las agujas del reloj y al contrario mientras estás sentado. Haz 20 ó 30 vueltas con un tobillo cada vez.



Cógete la parte inferior de la pierna izquierda justo por debajo de la rodilla. Tira suavemente de ella hacia el pecho. Para estirar únicamente el lateral del muslo utiliza el brazo izquierdo y empuja con él la pierna doblada hacia el hombro contrario. Mantén el estiramiento 30 segundos en una tensión fácil. Trabaja los dos lados.

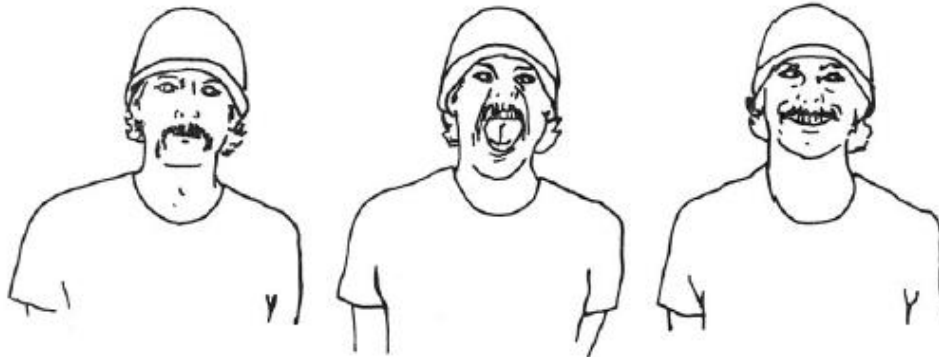
Échate hacia adelante para estirarte y eliminar la presión de la parte inferior de la espalda. Incluso si no sientes un estiramiento, sigue siendo bueno para la circulación. Manténlo de 45 a 50 segundos. Con las manos sobre los muslos podrás empujar más fácilmente el cuerpo a la posición erecta.



Estiramientos para la cara y el cuello: Siéntate en una posición que te sea cómoda. Mueve *muy despacio* la cabeza describiendo un círculo completo y manteniendo la espalda recta. A medida que vayas girando la cabeza lentamente puede que te apetezca detenerte y mantener el estiramiento en un sitio particular que sientas tenso. Puedes hacerlo, pero no te fuerces. Si estás manteniendo una posición, relájate y la zona en cuestión también lo hará.

Estos estiramientos para el cuello contribuirán a que te sientes o estés de pie con mejor postura cuando descubras que te estás encorvando. Mira en la página 183 el apartado sobre cómo sentarse.

Este estiramiento no es bueno para hacer entre desconocidos, pero es beneficioso porque generalmente tenemos tensión acumulada en la cara por fruncir el ceño e incluso algunas personas llegan a bizquear por un exceso de tensión en los ojos.



Eleva las cejas y abre los ojos tanto como puedas. Al mismo tiempo, abre la boca para estirar los músculos contiguos a la nariz y la barbilla y saca la lengua. Mantén este estiramiento entre 5 y 10 segundos. El quitar la tensión de los músculos de la cara te hará sonreír.

RESUMEN



Si no dispones de mucho tiempo en el que no te interrumpen, haz pequeños periodos de estiramientos (5 minutos) cada tres o cuatro horas. Esto te ayudará a sentirte a gusto a lo largo de todo el día.