

ESTIRAMIENTO

VitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

E-s-t-i-r-a-r-s-e es fabuloso

- Inhale profundamente y encoja los hombros, levantándolos hasta las orejas. Contenga la respiración. Exhale y deje caer los brazos. Repita este ejercicio tres veces.
- Afloje las manos haciendo círculos en el aire. Apriete ambos puños, estirando las manos frente a usted. Haga círculos en el aire hacia un lado y luego hacia el lado inverso. Sacuda las manos.
- Para estirar el cuello, incline una oreja hacia un hombro y luego hacia el otro. Mantenga la cabeza inclinada durante unos segundos.
- Intente estirar la zona lumbar: sujétese la cadera e inclínese suavemente hacia atrás.
- Evite el síndrome del túnel carpiano. Párese frente al escritorio y, con los brazos extendidos, coloque las palmas de las manos sobre el escritorio con los dedos apuntando hacia usted. Apoye el peso del cuerpo lentamente hasta que sienta el estiramiento (en seguida lo sentirá). Mantenga la postura durante 15 segundos. Repita el ejercicio según sea necesario durante el día.



“CIGNA” es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente. 838781SP 06/11 © 2011 CIGNA. Parte del contenido se suministra bajo licencia.