

# Tomarse unos minutos para estirarse puede mejorar la flexibilidad.



## Toda la verdad sobre el estiramiento...

La verdad sobre el estiramiento: un descanso regular para estirarse durante el día puede mejorar su flexibilidad y además es excelente para aumentar la productividad y reducir el riesgo de lesiones. Pruebe estos consejos para estirarse en su escritorio:

- Estírese suavemente y controle sus movimientos.
- Reconozca sus límites y estírese sólo hasta sentir una tensión suave.
- Haga del estiramiento una prioridad diaria.
- Agregue diversión a su rutina haciendo ejercicios de estiramiento junto a sus compañeros de trabajo o escuche música suave, si es que está permitido.
- Incluya todas las partes de su cuerpo en su rutina de estiramiento: brazos, manos, muñecas, antebrazos, cuello, hombros y parte inferior de la espalda.



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research

45284.0306L