

# Piense en el estiramiento desde una perspectiva diferente

## Usted puede aumentar su energía con simples estiramientos mientras trabaja

El estiramiento es una gran fuente de relajación para los músculos rígidos y dolores musculares y además puede ayudar a reducir la tensión y el estrés. No es necesario que sea un atleta estrella o que esté en gran estado físico para realizar ejercicios de estiramiento. Todo lo que necesita es un poco de tiempo y motivación y, antes de darse cuenta, el estiramiento se convertirá en un estilo de vida.

Recuerde que el estiramiento no debe ser doloroso: debe ser placentero. Solamente estírese hasta el punto de tensión y manténgase en esa posición. Consulte siempre a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, especialmente si ha estado inactivo o si se está recuperando de una cirugía.

## Ejercicios en su lugar de trabajo

Implemente diariamente las técnicas de estiramiento del programa **Ejercicios en su lugar de trabajo** solo o en grupo. Mantenga una buena postura, recuerde relajarse y continúe respirando mientras realiza los ejercicios de estiramiento. Estas técnicas de estiramiento pueden ayudarlo a:


- Reducir el estrés y la tensión
- Calmar la ansiedad
- Relajarse
- Aumentar su concentración
- Mejorar la flexibilidad y reducir las lesiones
- Mejorar la circulación

¡Con tan sólo diez minutos por día, estará en camino a convertirse en una nueva persona con flexibilidad!



**BlueCross BlueShield  
of Illinois**

[www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com)



El programa Ejercicios en su lugar de trabajo puede ayudarlo a alcanzar un nuevo nivel de flexibilidad y productividad.

# Es hora de estirarse

*Los ejercicios de estiramiento que usted puede realizar:*

## **Movimiento de la cabeza hacia los lados**

Siéntese derecho en su silla. Incline su oído derecho hacia su hombro derecho con su cabeza alineada al cuerpo. Manténgase en esa posición por cinco segundos. Incline su cabeza hacia la izquierda y manténgase en esa posición. Repita el procedimiento 3 veces en cada lado.

## **Estiramiento del mentón**

Incline lentamente su cabeza hacia adelante para estirar los músculos en la parte trasera de su cuello. Manténgase en esa posición por 10 segundos. Repita el procedimiento tres veces.

## **Estiramiento de hombros**

Coloque su brazo a través de su pecho con la mano opuesta en su codo. Lleve su codo suavemente hacia el hombro opuesto. Manténgase en esa posición durante 10 segundos. Repita dos veces el procedimiento en el lado opuesto.

## **Colocación de manos detrás de la cabeza**

Intente juntar sus omóplatos con sus dedos entrecruzados detrás de su cabeza, con sus codos hacia los costados y con la parte superior de su cuerpo alineado y manténgase en esa posición durante 10 segundos. Repita el procedimiento tres veces.

## **Estiramiento de espalda**

Intente llegar con su mano izquierda hacia sus omóplatos hasta sentir que la parte trasera de su brazo superior se estira. Manténgase en esa posición durante 10 segundos. Cambie de brazo y repita el procedimiento dos veces.

## **Estiramiento sobre los brazos/estiramiento frontal**

Entrecruce los dedos con sus palmas hacia arriba sobre su cabeza mientras estira los brazos. Manténgase en esa posición durante 10 segundos. Estire los brazos hacia el frente, en forma paralela al piso con sus dedos unidos a sus palmas en frente de usted. Estire los brazos hasta el nivel de los hombros durante 10 segundos. Repita el procedimiento.

## **Movimiento circular de hombros**

Realice lentamente grandes movimientos circulares hacia atrás con sus hombros cinco veces. Repita los movimientos circulares hacia adelante cinco veces.

## **Estiramiento de pecho**

Siéntese derecho en su silla. Junte sus manos detrás de su espalda con sus codos hacia adentro. Levante los brazos hacia el techo. Manténgase en esa posición durante 10 segundos. Repita el procedimiento tres veces.

Estire los dedos y visite [Blue Access® for Members](http://www.bcbsil.com) ingresando a [www.bcbsil.com](http://www.bcbsil.com) para obtener más información sobre programas de estiramiento y sugerencias de expertos en bienestar.

