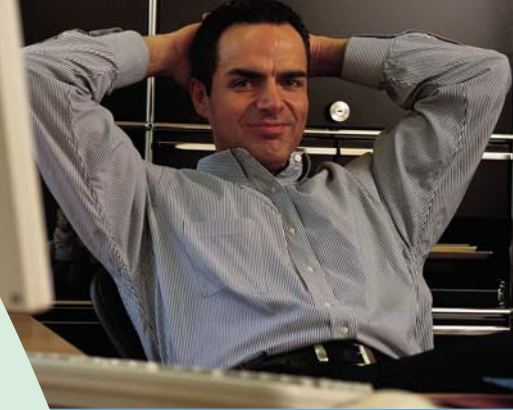


Ejercicios en su lugar de trabajo



Puede implementar las técnicas de estiramiento del programa **Ejercicios en su lugar de trabajo** solo o en grupo; simplemente disponga de un tiempo todos los días durante la mañana para realizar ejercicios de estiramiento para la parte superior de su cuerpo y durante la tarde para completar los ejercicios para la parte inferior de su cuerpo. Cada sesión de estiramiento no debe tomar más de cinco minutos.

Mantenga una buena postura, relájese y continúe respirando mientras realiza los ejercicios de estiramiento

Ejercicios de estiramiento de la mañana: cuello, hombros y pecho

Ejercicios de estiramiento de la tarde: espalda, manos y piernas

Week 1	morning	afternoon	Week 2	morning	afternoon
Monday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Monday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Tuesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Tuesday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Wednesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Wednesday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Thursday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Thursday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Friday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Friday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Week 3	morning	afternoon	Week 4	morning	afternoon
Monday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Monday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuesday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Tuesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wednesday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Wednesday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Thursday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Thursday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Friday	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	Friday	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

www.bcbsil.com