

---

## Recuerde:

- Realizando estiramientos de manera correcta y con regularidad los movimientos del cuerpo resultan cada vez más fáciles.
- Llevará tiempo relajar músculos rígidos o grupos de músculos tensos pero pronto el pequeño esfuerzo rendirá frutos aumentando la flexibilidad y disminuyendo el dolor y la tensión.
- Los estiramientos deben mantenerse entre **10 y 30 segundos** en el punto donde se sienta una tensión moderada, se aguantará el estiramiento adoptando una postura relajada.
- Mientras se realiza el estiramiento la respiración debe ser lenta, rítmica y controlada. No debe contenerse la respiración durante el ejercicio.

**Elaborado por:**

Bach. Lucía Elizondo G.  
Bach. Marisela Sánchez B.  
Bach. David Solano A.

Terapia Física U.C.R.  
2009

---

Universidad de Costa Rica  
Facultad de Medicina  
Escuela de Tecnologías en Salud  
Terapia Física  
Práctica en Áreas de Intervención

## Prevención de lesiones musculoesqueléticas en Funcionarios de Oficinas **UNED**

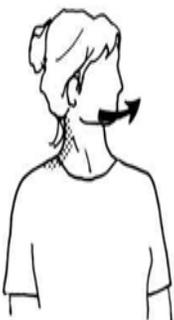


## Ejercicios de Estiramiento

## Ejercicios de estiramiento para realizar en la oficina



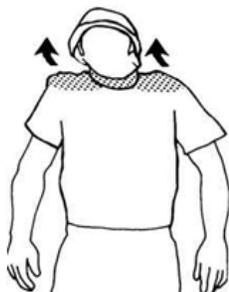
1. Inclinar la cabeza hacia el frente, hasta que la barbilla toque el pecho. Mantener la posición durante el tiempo indicado.



2. Girar la cabeza y llevar el mentón hacia el hombro izquierdo para estirar la parte derecha del cuello. Estirar cada lado dos veces. Relajar los hombros y dejarlos caer.



3. Inclinar la cabeza hacia el hombro izquierdo y, al mismo tiempo, empujar, con la mano izquierda, el brazo derecho hacia abajo por detrás de la espalda. Realizar con los dos lados del cuerpo.



4. Elevar la parte superior de los hombros hacia las orejas hasta sentir una leve tensión en el cuello y los hombros.



5. Estirar los brazos por encima de la cabeza y entrelazar los dedos con las palmas mirando hacia arriba. Extender los brazos ligeramente hacia arriba y hacia atrás. Debe sentirse el estiramiento en los brazos, los hombros y la parte superior de la espalda.



6. Girar los hombros lentamente hacia dentro y extender los brazos. Este ejercicio estira los hombros, los brazos y el pecho.



7. Situarse frente a una puerta y colocar las manos a la altura de los hombros a ambos lados del marco.

Mover la parte superior del cuerpo hacia delante hasta sentir un estiramiento cómodo en los brazos y en el pecho.

Mantener el pecho y la cabeza elevados y las rodillas ligeramente flexionadas mientras se realiza este ejercicio.