

# ¡Estiramientos sobre la marcha!

**8 posturas fáciles que puede hacer de pie en su cubículo** | Mantenga las posturas durante al menos 3 a 5 respiraciones profundas para liberar tensión y estrés. Haga todo lo que pueda, mientras se sienta cómodo.



## 1. Montaña

Coloque los pies paralelos con los dedos de los pies hacia adelante, a una distancia de entre 4 y 6 pulgadas. Active los músculos de las piernas y relaje los hombros hacia atrás y hacia abajo. Equilibre la cabeza sobre los hombros.



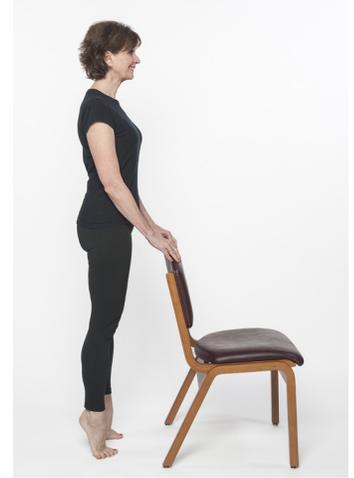
## 2. Montaña extendida

Desde la posición de la montaña, extienda los brazos hacia arriba, alineados con las orejas. Estire hasta las puntas de los dedos mientras baja los hombros hacia las cavidades articulares.



## 3. Postura de la silla

Desde la postura de la montaña, doble las rodillas, active el core y siéntese con la cola hacia atrás y hacia abajo en posición de cuclillas. Extienda los brazos hacia adelante o hacia arriba. Mantenga la cabeza, el cuello y la columna vertebral en una línea larga.



## 4. Flexiones

Con las manos sobre la silla para lograr estabilidad, presione hacia arriba con las puntas de los dedos de los pies e intente mantener. Repita 3-5 veces.



## 5. Flexión posterior fácil

Entrelace los dedos detrás de la cabeza y deje que la cabeza caiga hacia atrás entre sus manos. Presione los codos hacia atrás y mire hacia arriba.



## 6. Círculos de cadera

Con las rodillas ligeramente flexionadas y los pies separados el ancho de los hombros, haga círculos con las caderas entre 4 y 8 veces en cada dirección.



## 7. Postura del árbol

Lleve peso a su pie derecho y enfoque sus ojos en un solo lugar. Abra la rodilla izquierda hacia la izquierda mientras coloca el pie izquierdo sobre el tobillo, la pantorrilla o el muslo derechos, no sobre la rodilla. Las manos pueden estar sobre la silla, arriba, abajo o hacia los costados. Repita el procedimiento en el otro lado.



## 8. Perro caído con silla

Coloque las manos en el asiento o en el respaldo de la silla, con el ancho de los hombros separados. Camine lentamente hacia atrás hasta que los brazos se extiendan a lo largo de las orejas y relaje el cuello.

TANYA I. EDWARDS, MD, CENTRO DE MEDICINA INTEGRATIVA Y DE ESTILO DE VIDA

Para programar una cita con médicos de atención primaria de bienestar u otros expertos en medicina integrativa, llame al **216.448.HEAL(4325)**. Para obtener información sobre los servicios del Centro de medicina integrativa y de estilo de vida, visite [clevelandclinic.org/wellness](https://www.clevelandclinic.org/wellness).

# ¡Estiramientos sobre la marcha!

**8 posturas fáciles que puede hacer mientras está sentado en su silla del escritorio** | Mantenga las posturas durante al menos 3 a 5 respiraciones profundas para liberar tensión y estrés. Haga todo lo que pueda, mientras se sienta cómodo.



### 1. Encogimiento del hombro

Inhale mientras encoge los hombros hacia las orejas. Exhale y suelte los hombros hacia atrás, y respire profundamente de 3 a 5 veces.



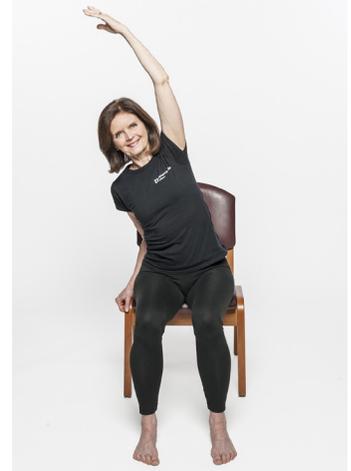
### 2. Postura del ventilador

Siéntese adelante, hacia el borde del asiento. Lleve ambos brazos hacia atrás, estire los brazos e inclínese hacia adelante, con su pecho presionando los hombros suavemente.



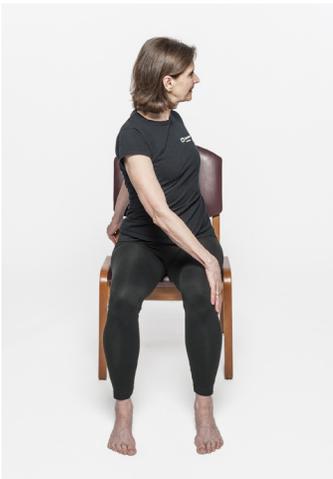
### 3. Círculos con las costillas

Haga un círculo alrededor de las costillas como si estuviera raspando el interior de un barril con la caja torácica. Repita de 4 a 8 veces en cada dirección.



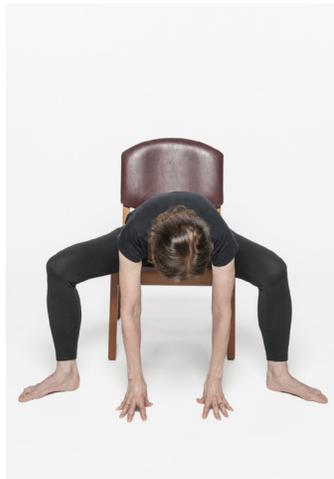
### 4. Flexiones laterales

Voltee la palma izquierda hacia arriba. Estire el brazo izquierdo hacia arriba mientras la mano derecha está apoyada en el asiento y flexione suavemente. Repita en el otro lado.



### 5. Torsión espinal en posición sentada

Cruce la mano derecha sobre la pierna izquierda y coloque la mano izquierda detrás de usted en el asiento. Mantenga el hombro paralelo al suelo y la columna estirada. Gire la cabeza hacia la izquierda. Repita en el otro lado.



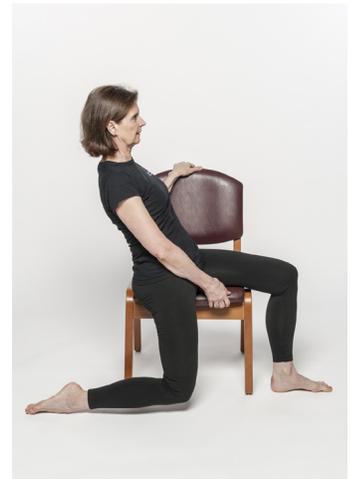
### 6. Pliegue ancho de piernas

Abra las piernas a lo ancho y apóyese lentamente hacia adelante, inclinando la columna hacia abajo y permitiendo que la cabeza y los brazos cuelguen. Suba lentamente para liberar.



### 7. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese en el borde de su silla y extienda las piernas delante de usted (con los talones hacia abajo, los dedos de los pies hacia arriba). Sostenga la silla e inclínela hacia adelante con la columna estirada hasta que sienta un estiramiento saludable en la parte posterior de las piernas.



### 8. Caballito de mar

Gire hacia la izquierda en la silla. Sostenga el respaldo con la mano izquierda y coloque el pie izquierdo firmemente en el piso. Cuelgue la pierna derecha de la silla sin tocar el piso. Tome el asiento con la mano derecha. Extienda la columna, inhale hacia atrás, exhale sosteniendo 3 respiraciones. Invierta hacia el otro lado.

TÓMESE UNOS MINUTOS PARA SENTARSE QUIETO Y RESPIRAR NATURALMENTE.

TANYA I. EDWARDS, MD, CENTRO DE MEDICINA INTEGRATIVA Y DE ESTILO DE VIDA

Para programar una cita con médicos de familia de bienestar u otros expertos en medicina integrativa, llame al **216.448.HEAL(4325)**.

Para obtener información sobre los servicios del Centro de medicina integrativa y de estilo de vida, visite **clevelandclinic.org/wellness**.