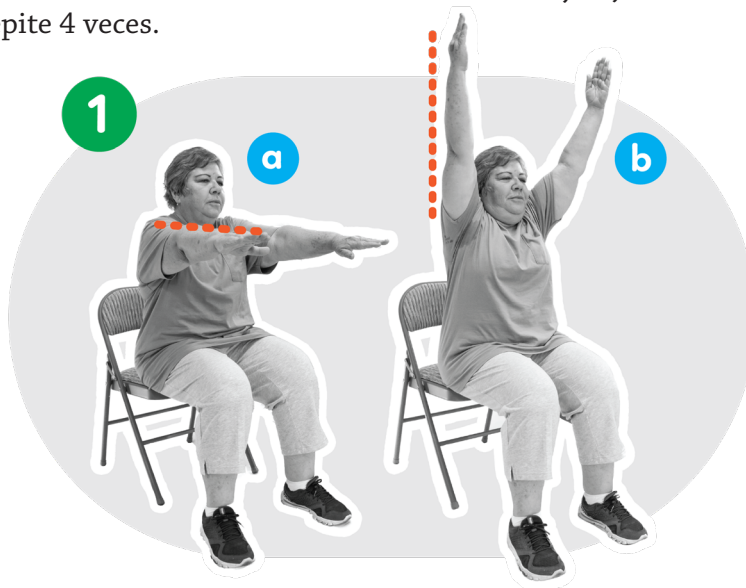
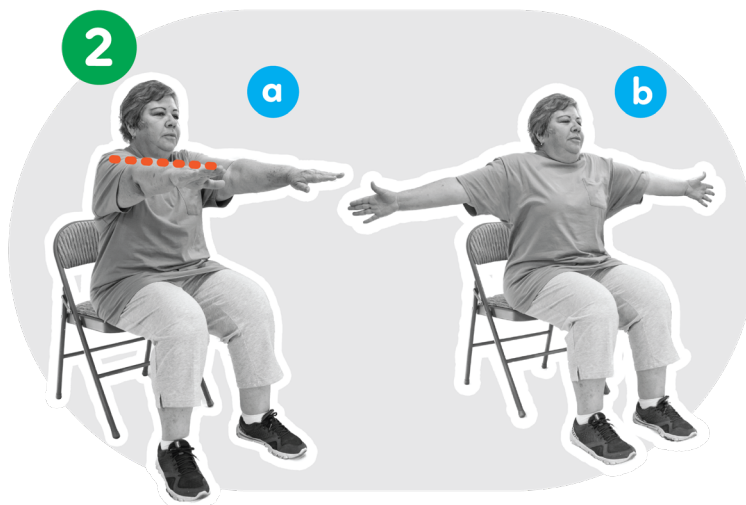


Rutina de lubricación y fortalecimiento de los músculos y las articulaciones (para hacerse en silla)

- 1 Siéntate en la mitad del asiento, con las plantas de los pies bien puestas sobre el piso y la espalda recta.
 - a. Estira los brazos hacia enfrente, a la altura del pecho, y coloca las palmas de las manos mirando hacia abajo.
 - b. Sube los brazos a los lados de la cabeza bien estirados y bájalos lentamente a la altura del pecho. Repite 4 veces.



- 2 Continúa sentada/o en la misma posición.
 - a. Deja los brazos estirados a la altura del pecho.
 - b. Abre los brazos como si fueran alas. Vuelve a cerrarlos despacio hasta llegar al centro del pecho. Repite 4 veces.

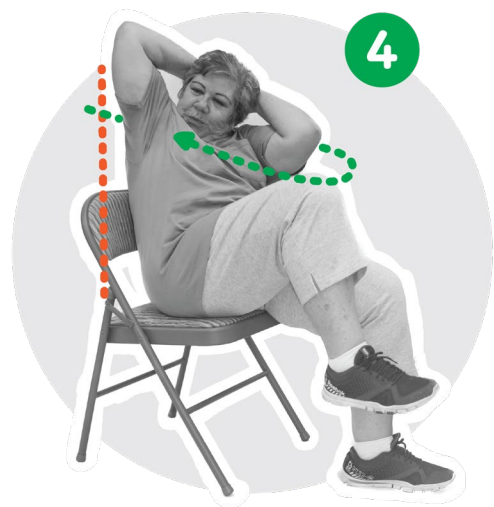


3 Estira los brazos hacia abajo.

- a. Haz círculos con las muñecas, primero 10 hacia adentro y luego 10 hacia afuera.
- b. Ahora mueve todos los dedos como si tocaras el piano.
- c. Después mueve los dedos de la siguiente forma: une el dedo meñique con el pulgar y sepáralos estirando toda la mano; luego une el anular con el pulgar y sepáralos, continúa con los dedos medio e índice. Repite 2 veces.



- 4** Ahora entrelaza las manos y colócalas sobre la nuca, sube la pierna izquierda y trata de tocar la rodilla con el codo derecho. Haz lo mismo con la pierna derecha y con el codo izquierdo. Repite 4 veces alternando el movimiento de cada lado.



- 5** Lleva la mano derecha por arriba de la cabeza y colócala sobre la oreja izquierda.
- Muy suavemente inclina la cabeza hacia la derecha, mantén los hombros relajados y hacia abajo.
 - Suelta la postura y lleva la cabeza lentamente hacia el centro y hacia abajo. Repite hacia el lado izquierdo.



- 6** Ahora mueve los hombros de forma circular. Cuenta 8 veces hacia atrás y luego 8 veces hacia adelante.



Esta rutina lubrica las articulaciones, fortalece los brazos y la espalda, y aporta elasticidad y descanso a los músculos de la espalda. Puedes hacerla en tu casa o en la oficina. Elige una silla que tenga las patas y el asiento firmes, que no tenga cojines ni que sea muy esponjosa. Respira siempre por la nariz.