

# MIENTRAS ESTÉS EN CASA, CUÍDATE

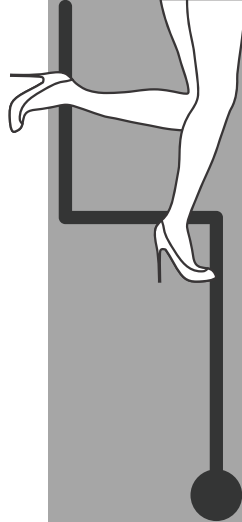
Las largas jornadas de estudio y trabajo, con una computadora al frente durante horas pueden ser fatal si no tomas las medidas correctas. “Amamos que hayas encontrado el refugio perfecto en nuestras pantallas en esta época en casa, pero también queremos que te cuides”, ha dicho Acer, un líder del segmento de laptops.

Por eso te recomendamos este estiramiento de 10 minutos que puedes hacer cada día. ¡ADELANTE!

## DESBLOQUEA LOS TOBILLOS

De pie, con las piernas ligeramente separadas a la anchura de las caderas, coloca el pie derecho en flex y comienza a realizar un movimiento circular hacia fuera.

HAZ EL MISMO EJERCICIO CON EL PIE IZQUIERDO.



## ESTIRA TUS CUÁDRICEPS

Agarra la punta del pie derecho y lleva el talón al glúteo. Aguanta unos 15 segundos. Si pierdes el equilibrio, fija la mirada en un punto para aumentar la concentración. Cambia de pie y mantente otros 15 segundos en esta postura. Tienes que notar la tensión en la pierna que estás sujetando.

## ALARGA TUS BRAZOS

Abre las piernas formando un triángulo, sin forzar la postura. Eleva los brazos hacia el techo. Lleva tu brazo derecho hacia la izquierda. Intenta alargar el tronco, evita siempre encogerlo. La idea es ganar amplitud y mejorar la postura corporal. Haz lo mismo con el brazo izquierdo. Antes de llevar un brazo hacia el lado, inhala, y al ejecutar el movimiento, exhala.

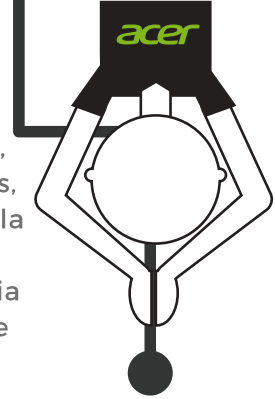
## MOVILIZA LAS CERVICALES

Vuelve a colocar los pies a la anchura de tus caderas. Agarra la parte posterior de la cabeza con tus manos, inspira, y lleva la mirada, con suavidad, hacia el suelo mientras exhalas. Mantente en esta posición y nota como estiras las cervicales.



## BRAZOS AL CIELO

Con una gran inhalación, abre los brazos y elévalos, intentando alargar toda la columna, dirigiendo las puntas de los dedos hacia el cielo. Nota cómo crece todo tu cuerpo.

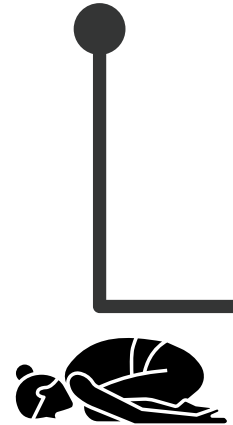


## CABEZA AL SUELO

Inspira y al exhalar, baja los brazos, redondea la cabeza y empieza a bajar el cuerpo pausadamente hacia el suelo, movilizandovértebra tras vértebra, notando todo el recorrido que realiza tu columna vertebral. Si no llegas a tocar el suelo con las manos, quédate en una postura que para ti sea cómoda. Mediante la respiración, intenta ir progresando, despacio, en el estiramiento.

## TORSIÓN A CADA LADO

Solo debes llevar las rodillas hacia la izquierda y tu mirada hacia la derecha. Las piernas deben estar flexionadas y quedar situadas por encima del ombligo. Esta postura será beneficiosa si sufrimos de dolor en la zona lumbar.



## POSTURA DEL NIÑO

También te permitirá relajar la espalda, desbloquearás la zona lumbar y de los hombros.