

# ¿Qué ejercicio puedo hacer al estar sentado?



Mejora tu postura y reduce la tensión en el cuerpo



Activa tu cuerpo y previene molestias musculares



Te ayuda a sentirte mejor y más concentrado

## 1 Retracción de cuello



- Lleva la barbilla hacia atrás sin inclinar la cabeza
- Mantén 3 segundos
- Regresa a la posición inicial
- Repite 10 veces

## 2 Elevación de hombros



- Eleva ambos hombros
- Mantén 2 segundos
- Desciende lentamente
- Repite 10 veces

## 3 Inclinación lateral de tronco



- Eleva un brazo por encima de la cabeza
- Inclínate hacia el lado contrario
- Mantén 10 segundos
- Repite del otro lado

## 4 Rotación de tronco sentado



- Gira el tronco hacia un lado
- Apóyate suavemente en el respaldo
- Mantén 5 segundos
- Repite al otro lado

## 5 Extensión de rodilla



- Extiende una pierna
- Mantén 3 segundos
- Baja lentamente
- Alterna ambas piernas

## 6 Círculos de tobillo



- Eleva ligeramente un pie
- Haz círculos con el tobillo en una dirección
- Repite 10 veces
- Cambia de dirección y repite con el otro pie



Haz estos ejercicios **cada 1-2 horas** durante tu jornada. Solo te tomarán unos minutos y tu cuerpo lo agradecerá.



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

