

# Pausa inteligente

## Rutina exprés de estiramientos para tu jornada laboral



### Estiramiento de cuello

Inclina la cabeza hacia un lado y mantén 10-15 segundos. Repite hacia el otro lado.



### Estiramientos de muñecas y manos

Extiende un brazo, palma hacia arriba, y con la otra mano tira de los dedos hacia abajo. Mantén 10-15 segundos.



### Estiramientos de espalda

Siéntate recto y gira el torso hacia un lado. Mantén 10-15 segundos. Repite hacia el otro lado.



### Estiramientos de piernas

Estira una pierna hacia adelante, inclina el torso hacia ella. Mantén 15-20 segundos y repite con la otra pierna.



### Estiramientos de hombros

Lleva un brazo por encima de la cabeza y estira el codo con la mano contraria. Mantén 15-20 segundos.