UNIVERSIDAD SALUDABLE

¿LLEVAS MUCHO TIEMPO SENTADO? DEDICA 5 MINUTOS A ESTIRAR

Es muy sencillo, puedes hacerlo en la misma silla donde te encuentres. Con estos ejercicios conseguirás elongar la musculatura implicada, te ayudarán a disminuir la tensión en estas zonas y a sentirte mejor.

MOVILIZACIONES Y ESTIRAMIENTOS DE CUELLO

Manteniendo la espalda recta, mueve la cabeza atrás y adelante. Después deja caer la cabeza hacia delante y ayúdate con las manos para facilitar que caiga un poco más. Mantén cada posición unos segundos.







Manteniendo la espalda recta y los hombros en su posición, rota la cabeza a la derecha y a la izquierda de manera suave llegando hasta la máxima rotación. Después ayúdate con las manos para facilitar que la cabeza gire un poco más.

Mantén cada posición unos segundos.







Manteniendo la espalda recta y los hombros en su posición, mirando de frente, deja caer la cabeza a un lado y a otro, todo lo que puedas sin que se mueva el hombro contrario. Después ayúdate con la mano contraria para facilitar un mayor estiramiento. Mantén cada posición unos segundos.





Universidad Carlos III de Madrid
Vicerrectorado de Comunicación y Cultura
Servicio de Deporte, Actividades y Participación

MOVILIZACIONES Y ESTIRAMIENTOS DE COLUMNA



Siéntate en el borde de la silla, con las espalda recta y las manos apoyadas en las caderas. Redondea la espalda hacia atrás y hacia delante, como si quisieras empujar algo. Mantén cada posición unos segundos.



(5)

Siéntate al borde de la silla, con la espalda recta. Rota el tronco a derecha e izquierda todo lo que puedas. Ayúdate con los brazos. Mantén cada posición unos segundos.





Siéntate al borde de la silla. Inclina y estira lateralmente el tronco, ayudándote con el brazo contrario.

Mantén esta posición unos segundos y repite al otro lado.



MOVILIZACIONES Y ESTIRAMIENTOS DE HOMBROS Y BRAZOS

7

Siéntate al borde de la silla. Con los codos estirados y la espalda recta, entrelaza las manos con las palmas hacia el suelo y empuja hacia abajo desde los hombros.

Mantén esta posición unos segundos.





Siéntate al borde de la silla. Con los codos estirados y la espalda recta, entrelaza las manos con las palmas hacia el techo y empuja hacia arriba desde los hombros.

Mantén esta posición unos segundos.





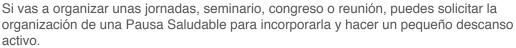
Siéntate al borde de la silla. Con los codos estirados y la espalda recta, entrelaza las manos detrás de la espalda con las palmas hacia el suelo y empuja hacia abajo desde los hombros.

Mantén esta posición unos segundos.



PAUSAS SALUDABLES EN LA UNIVERSIDAD

Acude a las pausas saludables que se ofrecen en los campus de Getafe y Leganés durante tu jornada laboral. Consulta horarios y lugares, las tienes muy cerca y no necesitas inscribirte ni cambiarte de ropa, solo asistir y desconectar.





Encuentra más información sobre pausas saludables y el formulario de solicitud en el QR adjunto.