

Ejercicios en su lugar de trabajo



Puede implementar las técnicas de estiramiento del programa **Ejercicios en su lugar de trabajo** solo o en grupo; simplemente disponga de un tiempo todos los días durante la mañana para realizar ejercicios de estiramiento para la parte superior de su cuerpo y durante la tarde para completar los ejercicios para la parte inferior de su cuerpo. Cada sesión de estiramiento no debe tomar más de cinco minutos.

Mantenga una buena postura, relájese y continúe respirando mientras realiza los ejercicios de estiramiento

Ejercicios de estiramiento de la mañana: cuello, hombros y pecho

Ejercicios de estiramiento de la tarde: espalda, manos y piernas

Semana 1	mañana	tarde	Semana 2	mañana	tarde
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Semana 3	mañana	tarde	Semana 4	mañana	tarde
Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Lunes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Martes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Miércoles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Jueves	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Viernes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**BlueCross BlueShield
of Texas**

www.bcbstx.com