

# Ejercicios recomendados para postura **Sentado**



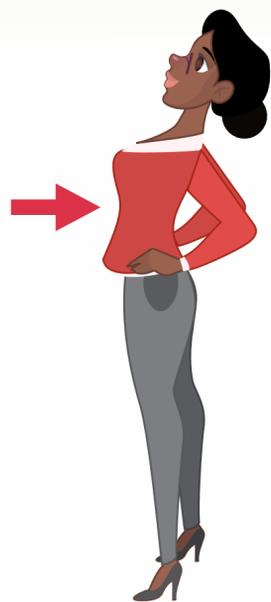
## Cambio de postura muscular: Póngase de pie.

- Coloque las manos en la cintura
- Gire su cabeza a la derecha como si tratara de mirar su espalda y sostenga esa posición por segundos.
- Vuelva la cabeza al centro.
- Ahora repita el ejercicio, girando la cabeza hacia el lado izquierdo.
- Repita el ejercicio 10 veces de cada lado.

## Trabajo muscular para el cuello

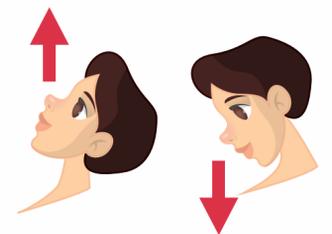


- Ahora, con la cabeza erguida y mirando al frente, incline la cabeza hacia la derecha como si tratara de tocar su hombro con la cabeza, sostenga esta posición por 5 segundos.
- Vuelva la cabeza al centro.
- Repita el ejercicio hacia el lado izquierdo, 10 veces a cada lado.
- Haga también este ejercicio, hacia adelante mire sus zapatos y hacia arriba mire el techo.
- Repita 10 veces.



## Trabajo muscular cuello - espalda

- De pie, con las piernas separadas, estire la cintura hacia atrás y hacia adelante alternativamente.
- Sostenga la posición por 5 segundos y repita.
- Tenga cuidado de no perder el equilibrio.
- Repita 10 veces.



## Trabajo muscular para la espalda

- Siempre de pie, con las piernas separadas, trate de coger sus manos en la espalda como lo muestra el dibujo, recuerde mantener la espalda recta y la cabeza erguida.
- Sostenga la posición, cambie de manos y repita 10 veces.



## Trabajo muscular para la espalda

- Sentado en su silla, con los pies en el reposa pies o un banquito, levante los brazos hasta donde pueda procurando que queden alineados con la espalda.
- Estírese como si quisiera tocar el techo.
- Sostenga y pase a la fase siguiente de este ejercicio.
- Repita 10 veces.



**CSO**  
CONSEJO DE SALUD OCUPACIONAL



[www.csogo.cr](http://www.csogo.cr)



2222-7031



[csocostarica](https://www.instagram.com/csocostarica)



Consejo de Salud Ocupacional



[csocostarica](https://www.youtube.com/csocostarica)