

## RUTINA DE EJERCICIOS PARA HACER EN LA OFICINA O EL DESPACHO

1. Despegar el culete de la silla unos 5cm y volver a sentarse (5 rep)
2. Levantarse completamente de la silla y volver a sentarse (5 rep)
3. Con una pierna cruzada, levantarse y sentarse con las manos apoyadas en el escritorio o una silla (5 rep con cada pierna)
4. De pie mirando a la pared, ponerse de puntillas y contar hasta 2. Volver a bajar a pie plano (5 rep). Si no aguantamos el equilibrio, nos apoyamos con las manos y los codos estirados en la pared. Si no, lo hacemos sin apoyarnos.
5. De pie, laterales a la pared, apoyamos la mano más alejada de la pared sobre la misma a la altura del hombro (el brazo quedará cruzado por delante del cuerpo). Después, damos un paso alejándonos de la pared. Empujamos con la mano la pared hasta que se estira del todo el codo y despacio, volvemos a doblarlo hasta que el hombro llega de nuevo a la pared (5 rep con cada lado)
6. De frente a la pared, separadas como un metro, flexionamos rodillas llevando el culete hacia atrás, como si fuéramos a sentarnos en una silla. Mantenemos esta posición a la vez que con ambas manos y manteniendo los codos un poco doblados, empujamos firmemente la pared como si quisiéramos moverla. Mantenemos la postura sin movernos, pero manteniendo una respiración estable mientras contamos hasta 10.