

DATOS

Características:

Ejercicios específicos para personas que trabajan mucho tiempo sentados. Orientado a informáticos, secretarios, recepcionistas, etc.

PROPUESTA

Proponemos un **ejercicio al alcance de todos** ya que en el domicilio particular, en el trabajo o en casi cualquier sitio se puede realizar sin interrumpir excesivamente los hábitos personales. Es imprescindible la **constancia**, para que estos tratamientos sean **eficaces**. Si se realizan habitualmente, en una persona que no esté acostumbrada a realizar ejercicio físico controlado, sus **resultados** están **garantizados**; alcanzando así una mejora de la **calidad de vida**. Empezar con **respiración suave** y **movimientos circulares** hacia ambos lados. Continuar con la **tabla de estiramientos** que se indica a continuación. Realizar estos ejercicios, mínimo **3 veces al día** durante **5 minutos**.

