

Ergonomic Breaks, Rest Periods, and Stretches Infographic – Spanish



Beneficios de realizar ejercicios de estiramiento en la oficina:



MEJORA E IMPULSA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.



DISMINUYE LA RIGIDEZ ARTICULAR



DISMINUYE LA TENSIÓN MUSCULAR.



REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR LESIONES.



MEJORA LA FLEXIBILIDAD DE TU CUERPO.



MEJORA LA POSTURA.



MEJORA TU HABILIDAD PARA RELAJARTE.