Ejercicios para una buena Salud

|  |  |
| --- | --- |
| 6 ejercicios para relajar las manos. | <https://www.youtube.com/watch?v=gvnSUwDbIQ8&t=84s>  Estar por muchas horas en el teletrabajo, con el celular o hasta en un empleo donde uses mucho tus manos (secretaria, cajero, músico, costurero, cocinero, etc.) requiere de hacer una pausa y realizar estos 6 ejercicios que te ayudarán a relajar las manos y así evitar que con el tiempo sufras de patologías como las tendinitis o síndrome del túnel del carpo, que son las más comunes. Recuerda que puedes realizar esta rutina un total de 3 veces para relajar más tus manos.  Si ya sufres de alguna patología, el estiramiento debe ser suave sin que llegue a provocar dolor y si las molestias persisten recuerda visitar a tu Fisioterapeuta u Osteopata. |
| Ejercicios para Aliviar dolor de espalda y cuello / cervicales | <https://www.youtube.com/watch?v=RPkjCrCtCkY>  En este Link encontrarás un video (11:43) de ejercicios muy suaves para aliviar la zona de la espalda, cuello y cervicales. Es importante realizar estos ejercicios a menudo para evitar sobrecargas y/o lesiones. También os recuerdo que hay que estirar antes y después de realizar el ejercicio. |
| Alivia la ansiedad con este ejercicio de respiración. | <https://www.youtube.com/watch?v=I5tip6L5fOQ>  En este Link encontrarás un video tutorial (1:35 minutos), con ejercicios de respiración para disminuir la irritabilidad, la ansiedad, el estrés y la fatiga. Te invito a mirarlo y practicar los ejercicios. |
| Ejercicios para niños | <https://youtu.be/60cflT2Dq48>  En este Link encontrarás un video tutorial (3:51 minutos), con siete ejercicios para niños, relacionado con gimnasia cerebral, es decir cuando tu conectas tu mente con tu cuerpo, las ventajas que tiene realizar estos ejercicios son: relajar tu cuerpo, disminuir el estrés, concentrarte más, despertar tu cerebro, mejorar la capacidad visual, auditiva y táctil, además mejorarás la coordinación, la comprensión lectora y activar el sistema nervioso, producir endorfinas, que es la hormona de la alegría; también mejorar la escritura, la lectura y el aprendizaje, podrás desarrollar la memoria, la capacidad de escucha, la fluidez para hablar y la motricidad fina. Te invito a mirarlo y practicar los ejercicios. |
| Gimnasia cerebral con las manos | <https://www.youtube.com/watch?v=wSKsc7S5w08&t=86s>  En este Link encontrarás un video educativo de 5:32 minutos, relacionado con ejercicios que se realizan con las manos para mantener activa la salud física y mental, de esta manera mejorar tu calidad de vida.  Estos ejercicios se recomiendan para todas las edades, especialmente para adultos mayores. Promueven un envejecimiento activo y saludable especialmente en la contingencia actual por COVID-19. Te invito a mirarlo y realizar los ejercicios. |
| Gimnasia cerebral con dedos | <https://www.youtube.com/watch?v=DJt6ORwxKmE>  En este Link encontrarás un video educativo de 2:16 minutos, relacionado con 7 ejercicios simples que se realizan con las manos y dedos para estimular el cerebro. Estos ejercicios activarán el hemisferio derecho e izquierdo y te ayudarán a mejorar la concentración, la toma de decisiones, el pensamiento lógico y estar a vigilante. Te invito a mirarlo y realizar los ejercicios. |