

# 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.**