



Get Up Offa That Thing

DESK STRETCHES

Don't let your desk job leave you feeling stiff. Take some time to do a little moving and shaking throughout the day in the comfort of your office space. But you don't have to stop there—wander around the office or take a stroll outside from time-to-time, too. These simple steps are sure to help you move naturally to well-being.



1

Livin' On A Prayer

Palms together, fingers pointing up, push hands down.

10 seconds



2

Like A Prayer

Palms together, fingers pointing down, pull hands up.

10 seconds



3

Can't Touch This

Hands together, fingers interlaced, extend arms with palms reaching forward.

10–20 seconds



4

Thriller

Arms behind back, grab wrist with opposite hand and pull while tilting head to the side. Reverse and repeat.

10–12 seconds/side

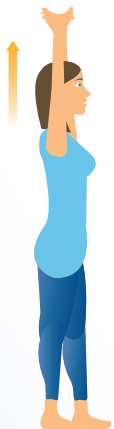


5

Pump It Up

Arms above head, grab ahold of opposite elbows, lean side to side.

8–10 seconds/side



6

Straight Up

Fingers interlaced, pull arms over head with palms reaching up.

10–15 seconds



7

I'm Your Boogie Man

Arms at sides, roll shoulders up and back.

3–5 seconds, 3 times



8

Get Back

Sit down, place hands on lower back for support, lean back.

10–15 seconds



9

The Twist

Cross one leg over another, take opposite arm to knee, twist towards open side.

8–10 seconds/side



10

Shake, Rattle & Roll

Arms at sides, shake hands out.

8–10 seconds



Levántese De Esa Cosa

• ESTIRAMIENTOS DE ESCRITORIO •

No deje que su trabajo de escritorio lo deje sintiéndose tieso. Tómese un tiempo para hacer un poco de movimiento durante todo el día en la comodidad de su espacio de oficina. Pero no se tiene que quedar en su escritorio, tome un paseo por la oficina o un paseo fuera de vez en cuando, también. Estos sencillos pasos lo ayudarán a moverse naturalmente hacia el bienestar.

Los invitamos a que publiquen sus #BZPMOVES en tu página de Facebook o Instagram personal, entonces gusta nuestra página @BZPMONTEREYCO y muéstranos tus movimientos #BZPMOVES

1

Viviendo en Oración

Palmas juntas, dedos apuntando hacia abajo, mueva las manos hacia arriba.

10 segundos



2

Como una Oración

Palmas juntas, dedos apuntando hacia arriba, mueva las manos hacia abajo.

10 segundos



3

No Puede Tocar

Manos juntas, dedos entrelazados, extienda los brazos hacia adelante con sus palmas en frente.

10 a 20 segundos



4

En Suspense

Brazos detrás de la espalda, agarre la muñeca con la mano opuesta y jale mientras inclina la cabeza hacia un lado. Otro lado y repita

10 a 12 segundos cada lado



5

A Bombear

Brazos por encima de la cabeza, agarre los codos opuestos, inclínese de lado a lado.

8 a 10 segundos cada lado



8

Hacia Atrás

Siéntese, coloque las manos en la parte inferior de la espalda para apoyo e inclínese hacia atrás.

10 a 15 segundos



6

Arriba, Arriba OR Hacia Arriba

Dedos entrelazados, tire los brazos sobre la cabeza con las palmas alcanzando hacia arriba.

10 a 15 segundos cada lado



7

Soy tu Boogie Man

Brazos a los costados, haga rodar los hombros hacia arriba y hacia atrás.

3 a 5 segundos, 3 veces



10

El Batido, Ruido y Rollo

Brazos a los lados y a sacudir las manos.

8 a 10 segundos



9

El Giro

Cruze una pierna sobre otra, tome el brazo opuesto a la rodilla, gire hacia el lado abierto.

8 a 10 segundos cada lado



BLUE ZONES PROJECT

Traido al Condado de Monterey por:



Salinas Valley Memorial Healthcare System

