



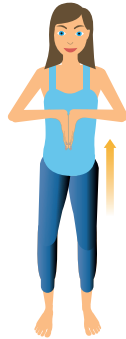
Get Up Offa That Thing

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
Like A Prayer
Palms together, fingers pointing up, push hands down.
10 seconds



2
Livin' On 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



BLUE ZONES PROJECT

BROUGHT TO MONTEREY COUNTY BY:





Levántese De Esa Cosa

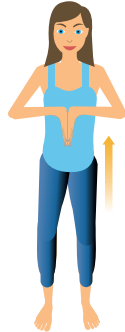
ESTIRAMIENTOS DE ESCRITORIO

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.



1
Como una Oración
Palmas juntas, dedos apuntando hacia arriba, mueva las manos hacia abajo.

10 segundos



2
Viviendo en Oración
Palmas juntas, dedos apuntando hacia abajo, mueva las manos hacia arriba.

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



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



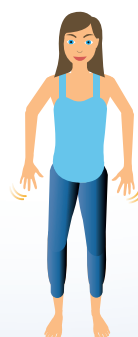
8
Hacia Atrás
Siéntese, coloque las manos en la parte inferior de la espalda para apoyo e inclínese hacia atrás.

10 a 15 segundos



9
El Giro
Cruce una pierna sobre otra, tome el brazo opuesto a la rodilla, gire hacia el lado abierto.

8 a 10 segundos cada lado



10
El Batido, Ruido y Rollo
Brazos a los lados y a sacudir las manos.

8 a 10 segundos



BLUE ZONES PROJECT

LLEVADO AL CONDADO DE MONTEREY POR:

