

Evita lesiones y mejora tus reacciones en los videojuegos con estas recomendaciones

Escrito por Jas Acevedo 27 Marzo, 2014 0 Añadir 0.0 (0)

g+1 6

Twitter 23

Me gusta 16 Enviar

Pocas personas relacionan los videojuegos con esfuerzo físico, pero las lesiones son algo muy real en el mundo del entretenimiento virtual, y saber cómo evitarlas es primordial.



Como nosotros, seguro eres fanático de los videojuegos, por eso te vamos a dar algunos trucos gracias al Dr. Levi Harrison, especialista médico de jugadores de video juegos y cirujano ortopédico que se especializa en temas de la muñeca y la mano.

NOTA DEL EDITOR: Aunque estas recomendaciones van dirigidas principalmente a los gamers, también te serán de mucha utilidad si eres alguien que pasa muchas horas frente a un ordenador.

Recomendaciones

1) Toma un descanso de cinco minutos cada 60 minutos para simplemente flexionar y extender los dedos. Usted puede hacer esto haciendo un puño lleno y luego la apertura de todos los dedos ampliamente durante varias repeticiones (20 repeticiones cada 60 minutos). Establecer un recordatorio en su teléfono es una gran manera de hacer un seguimiento.



Tweets

Seguir

PCWorld en Español @PCWorldespanol 4h
Qué podemos esperar del Office para iPad | Evita lesiones y mejora tus reacciones en los videojuegos conta.cc/1pjzOMv
Abrir

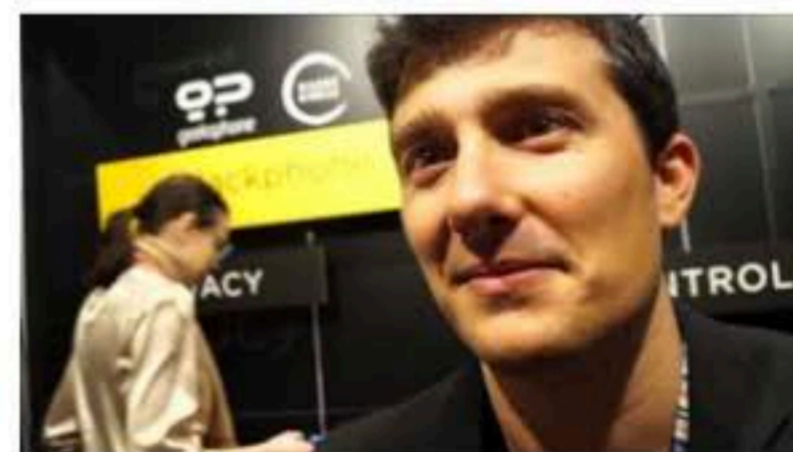
PCWorld en Español @PCWorldespanol 4h
SAP firma acuerdo de distribución global con Adobe
pcworldenespanol.com/201403289536/n...
Abrir

PCWorld en Español @PCWorldespanol 6h
Bots, los verdaderos enemigos de la publicidad digital - #CentroEmpresarial
pcworldenespanol.com/201403269516/c...

PCWorld en Español @PCWorldespanol 7h
Amazon podría lanzar una fuerte competencia contra Netflix
pcworldenespanol.com/vida-digital/a...
Abrir

PCWorld en Español @PCWorldespanol 7h
#FF también si quieres interactuar con nuestros
Twittear a @PCWorldespanol

YOUTUBE



Blackphone | el teléfono que ...

Geekspone y Silent Circle se unieron para crear Blackphone, el teléfono cuya principal característ...

Views: 35
Likes: 1

Favorites: 0
Dislikes: 0

