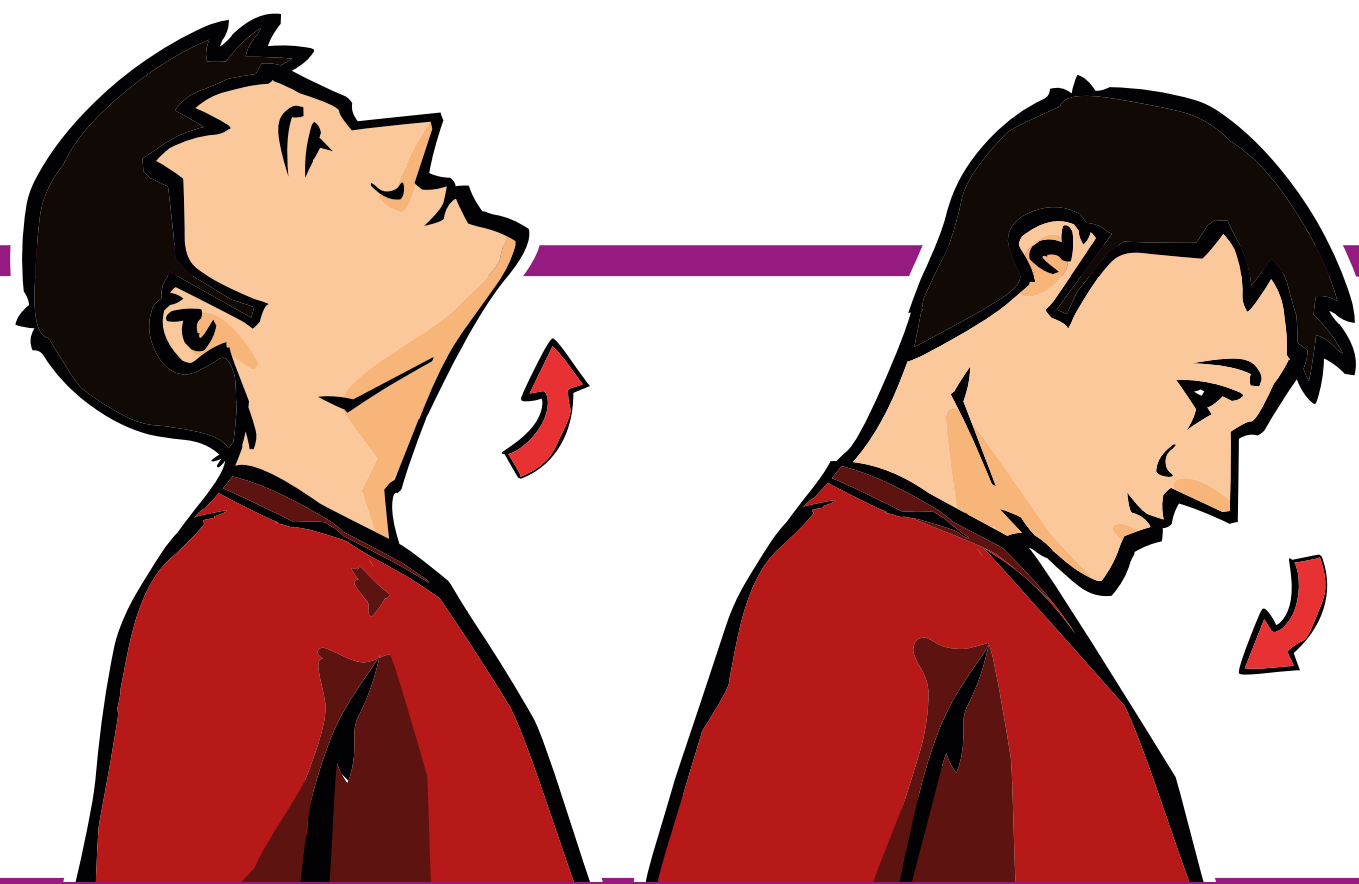


CONSEJOS de PREVENCIÓN



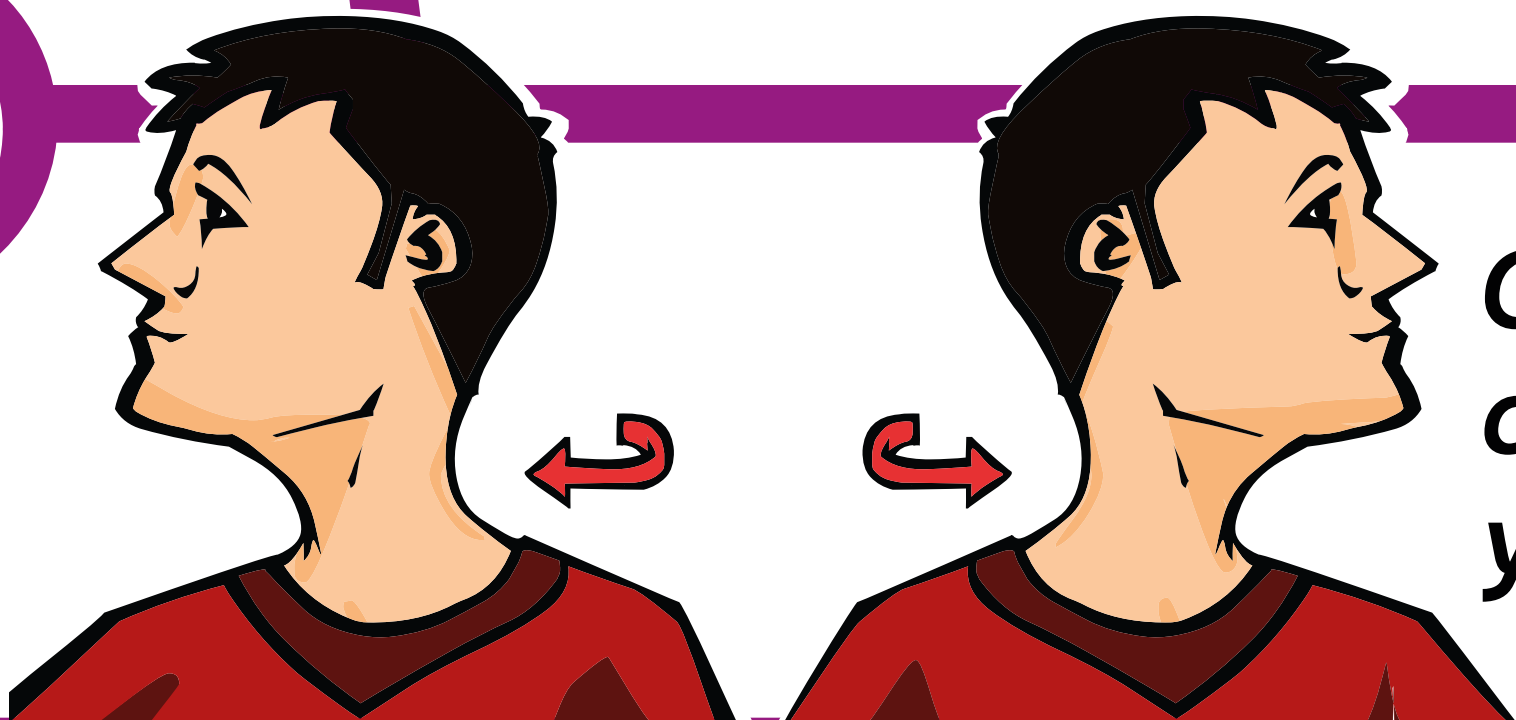
ESTIRAMIENTOS EN TRABAJOS DE OFICINA*

1 Inclina lentamente la cabeza hacia atrás. Baja la barbilla hacia el pecho.

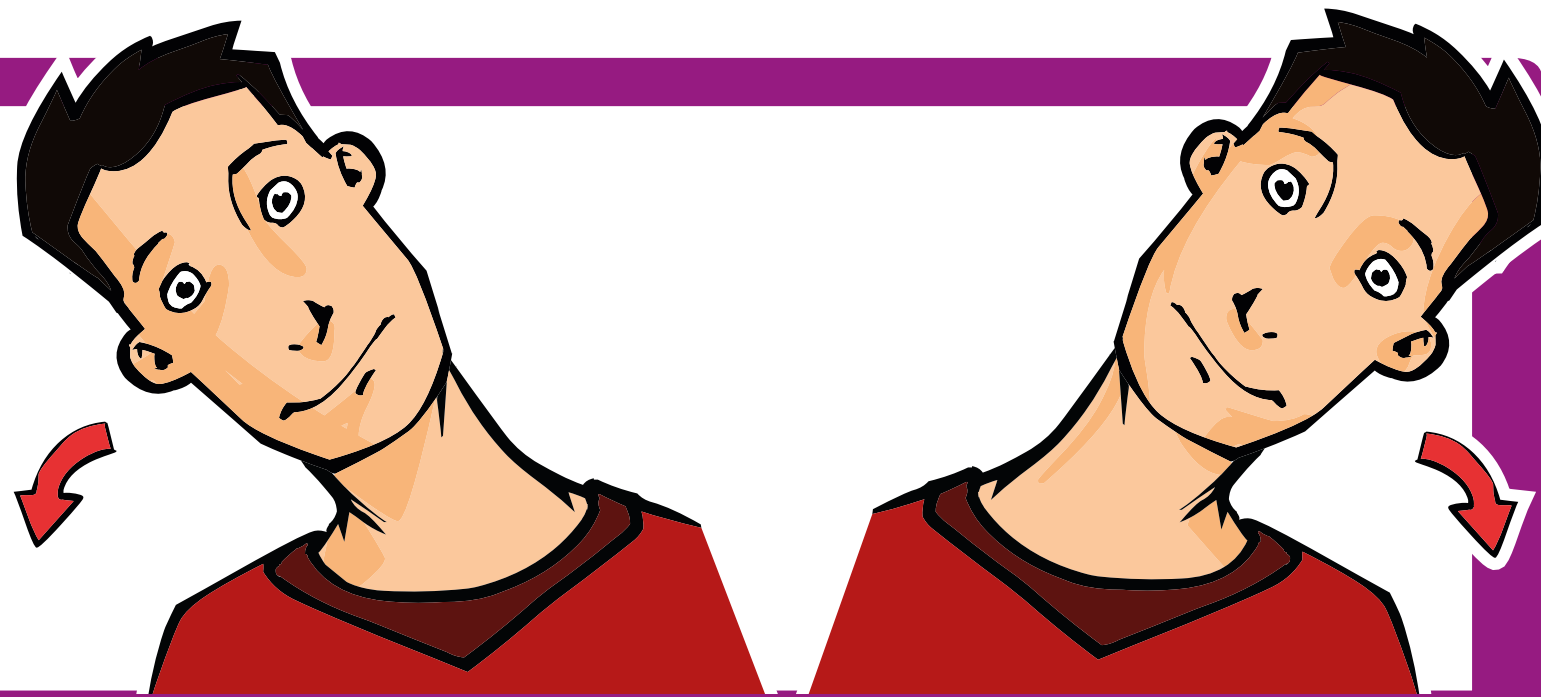


La realización de los siguientes ejercicios puede actuar positivamente tanto sobre el sistema musculoesquelético como en la mejora de la circulación sanguínea de la zona :

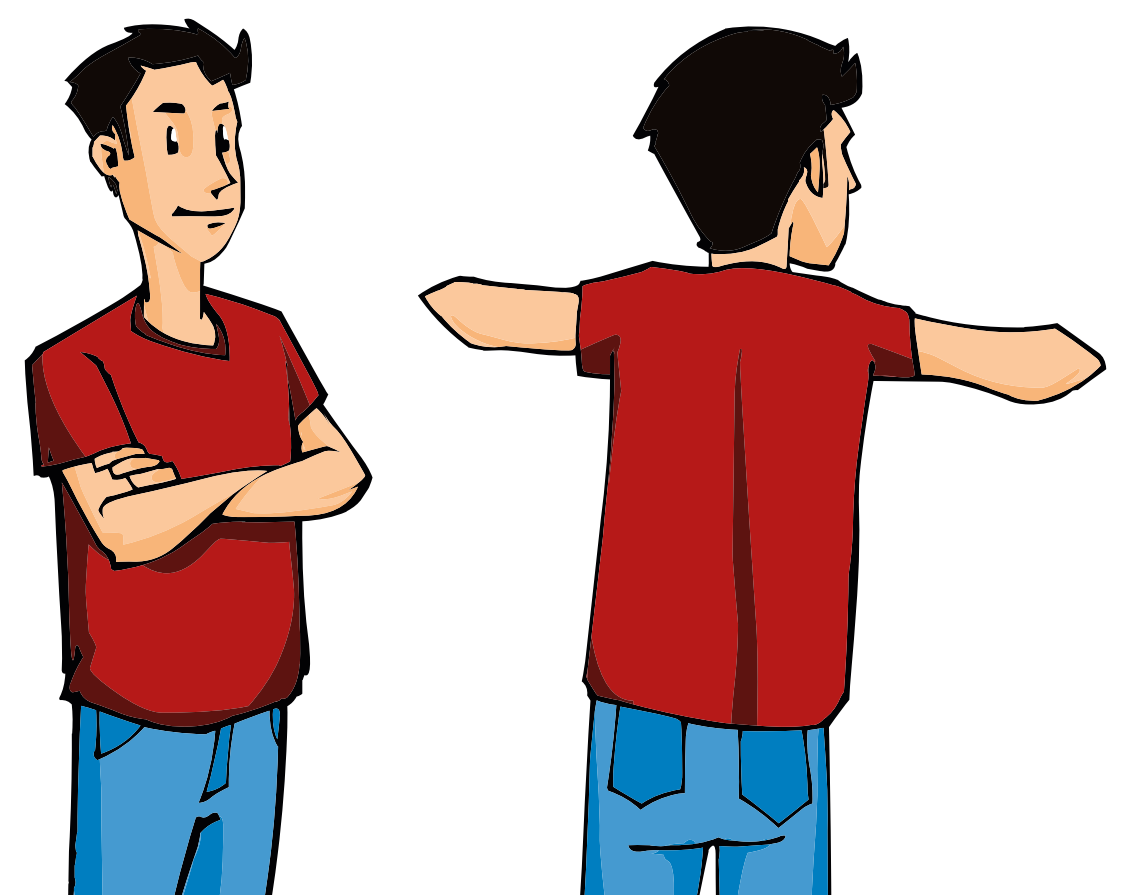
2 Gira lentamente la cabeza a la derecha y a la izquierda.



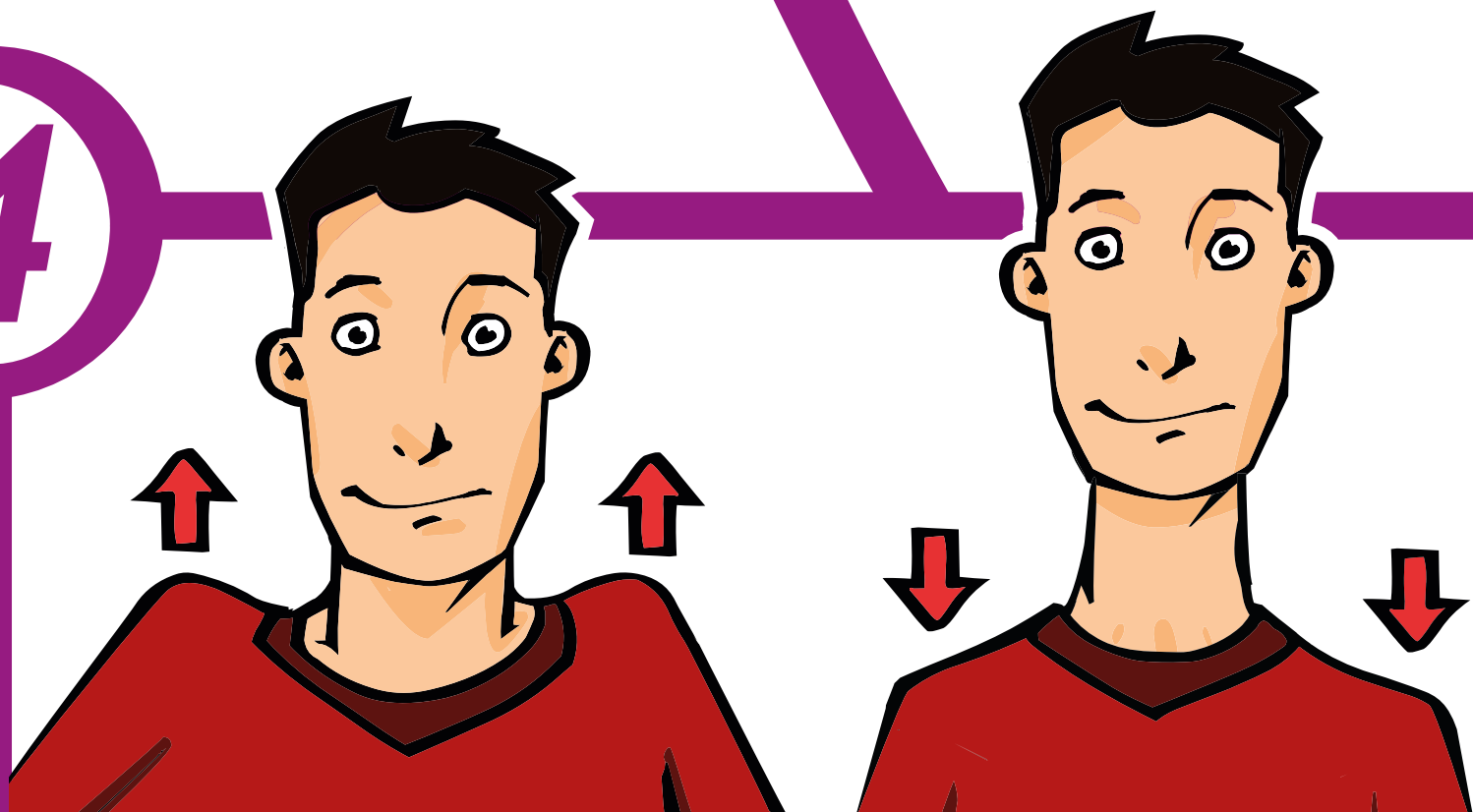
3 Inclina lateralmente la cabeza a la derecha y a la izquierda.



6 Coloca los brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro. Mueve al máximo los codos hacia atrás. Vuelve a la postura inicial.



4 Sube los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo. Baja los hombros.



5 Pon las manos en la nuca y la espalda recta. Flexiona lateralmente la cintura y deja caer el brazo derecho y el izquierdo de manera alternativa.



* Si tienes algún problema de espalda, consulta a tu médico antes de realizar estos ejercicios.