

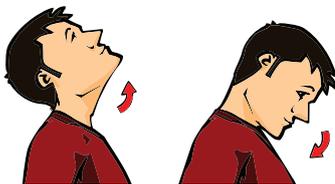
Ejercicios de relajación muscular

ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO

El trabajo diario con pantallas debe interrumpirse periódicamente mediante pausas o cambios de actividad que reduzcan la carga de trabajo. A modo orientativo, se recomienda hacer cambios de un cuarto de hora cada hora y media de trabajo.

EJERCICIOS FÍSICOS

Actúan positivamente sobre la columna vertebral y sobre la irrigación sanguínea de la musculatura afectada.

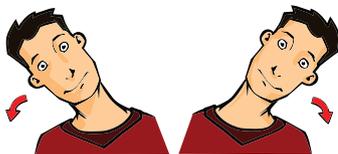
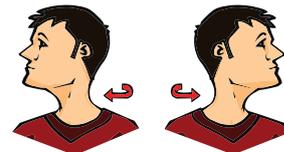


Ejercicio 1

1. Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás.
2. Bajar la barbilla hacia el pecho.

Ejercicio 2

Girar lentamente la cabeza a la derecha y a la izquierda.

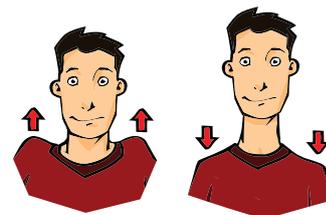


Ejercicio 3

Inclinar lateralmente la cabeza a la derecha y a la izquierda.

Ejercicio 4

1. Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
2. Bajar los hombros.



Ejercicio 5

1. Poner las manos en la nuca y la espalda recta.
2. Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer el brazo derecho y el izquierdo de manera alternativa.

Ejercicio 6

1. Colocar los brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.
2. Mover al máximo los codos hacia atrás.
3. Volver a la postura inicial.

