

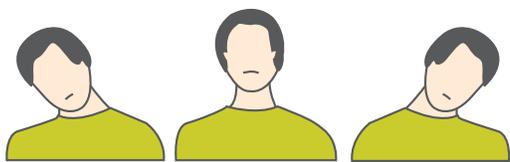


EJERCICIOS PARA DESCANSAR CUELLO, HOMBROS Y VISTA

DESPUÉS DE VARIAS HORAS SEGUIDAS DE TRABAJO, ES RECOMENDABLE HACER UNA PAUSA Y REALIZAR EJERCICIOS QUE AYUDEN A RELAJAR LOS MÚSCULOS QUE MÁŠ SE UTILIZAN DURANTE LA JORNADA LABORAL. ASÍ SE EVITAN MOLESTIAS MAYORES O DOLORS MÁŠ INTENSOS.

INDICACIONES PARA EJECUTAR EJERCICIOS

- Nunca los realices con apuro
- Intenta concentrarte en los músculos que estás ejercitando para que logres relajarlos totalmente
- Cada ejercicio debe repetirse por al menos, 10 segundos



EJERCICIOS PARA EL CUELLO

MOVILIZACIÓN OBLICUA DEL CUELLO

1. Mira hacia abajo
2. Gira la cabeza en forma diagonal de un lado a otro

MOVIMIENTO SEMICIRCULAR DEL CUELLO

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los costados
2. Baja lentamente el mentón y realiza un semi círculo hasta llegar con la cabeza al otro extremo

LATERALIZACIÓN DE LA CABEZA

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los costados
2. Mueve la cabeza lentamente con la vista en frente hasta llegar a la misma posición inicial pero al lado contrario.

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

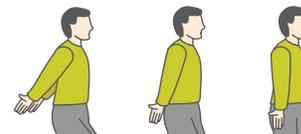
GIRO DE HOMBROS

1. Dobra los brazos y pon las manos sobre los hombros.
2. Mantén los brazos formando una línea recta hacia los lados.
3. Gira los hombros hacia adelante y atrás repitiendo 10 veces en ambos casos.



ELONGACIÓN DE HOMBROS

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levántalos hacia atrás girando los hombros y llévalos hacia adelante.
3. Repite este movimiento hacia adelante y atrás, 10 veces respectivamente.



ELONGACIÓN DE HOMBROS Y BRAZOS

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levanta un brazo lo más que puedas y vuelve a dejarlo a un costado del cuerpo.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



RELAJACIÓN DE LA VISTA

1. Aleja la vista del monitor del computador.
2. Busca un punto lejano y detente a observarlo por 10 segundos.
3. Vuelve la vista al monitor, y repite el mismo ejercicio una vez más.

