

PAUSAS ACTIVAS CUELLO

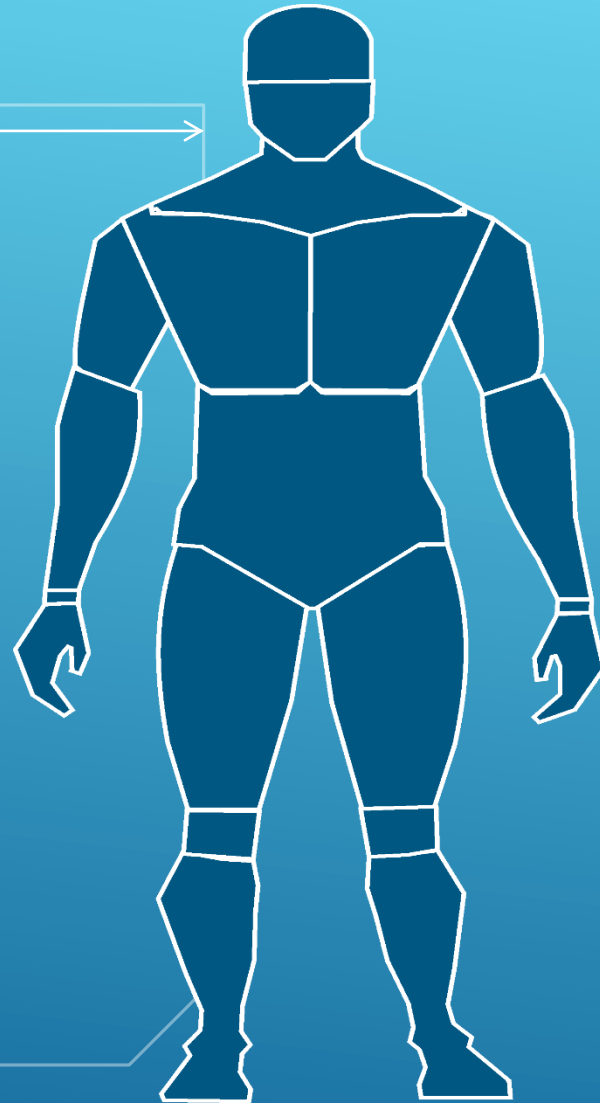
Andrea Calderón Rico
Terapeuta Respiratoria
Especialista en prevención de riesgos





OBJETIVO

Reducir la posibilidad de ocurrencia de retracciones a nivel de las articulaciones y aparición de sintomatología o enfermedades osteomusculares.



MES DE ABRIL 2018

CUELLO

Andrea Calderón Rico. TR. Especialista en prevención de riesgos laborales





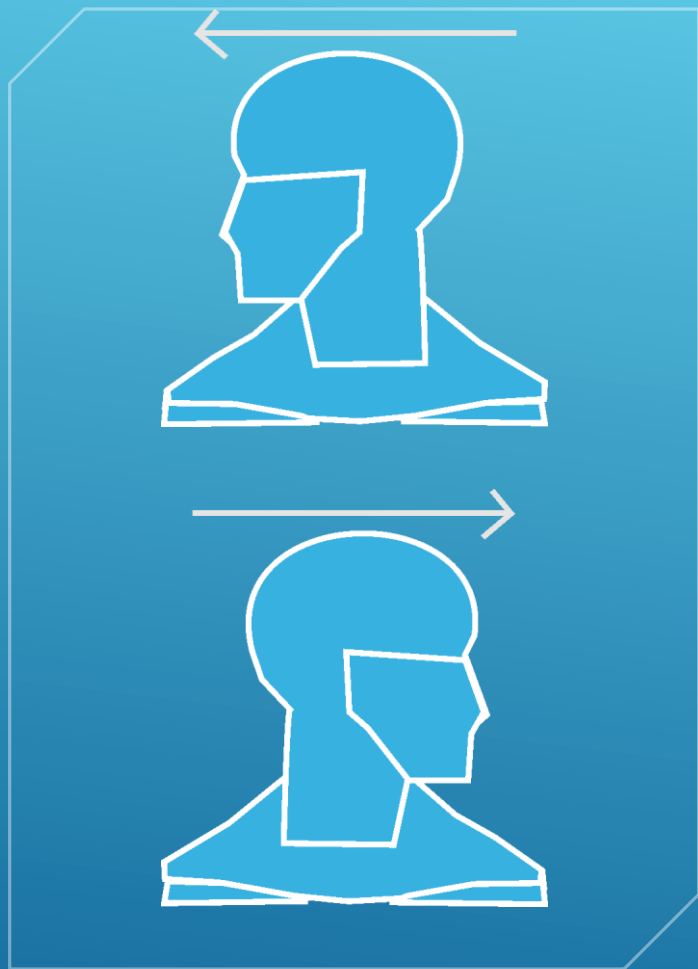
Bajar la barbilla hasta el pecho y vuelve a tu condición inicial.....

REPITELO 10 VECES

Recuerda:

Los pequeños descansos (de 5 a 10 minutos) y cambios de rutina o postura (por ejemplo cada dos horas) favorecen la condición física, mental y aumentan la capacidad de trabajo.





EL SIGUIENTE ESTIRAMIENTO LO PUEDES REALIZAR DE
PIE O SENTADO
SIEMPRE Y CUANDO LOS BRAZOS CUELGUEN
RELAJADOS A LOS LADOS
DEL CUERPO.

REALIZALO DURANTE 5 SEGUNDOS EN CADA LADO,
GIRANDO LENTAMENTE LA CABEZA DE IZQUIERDA A
DERECHA.

....Repítelo 10 veces....



GRACIAS

TU BIENESTAR ES IMPORTANTE PARA EL COLEGIO
LAUSANA



Andrea Calderón Rico. TR. Especialista en prevención de riesgos laborales