

Pausas activas laborales

Ejercicios de cuello y hombro

OBJETIVO

Reducir la fatiga músculo esquelética del cuello y hombros.



Extensión de cabeza hacia atrás, sosteniendo 10 segundos.

Flexión de cabeza hacia abajo, bajando el mentón al pecho, soplando el aire lentamente

Girar la cabeza lentamente: la mitad de las repeticiones hacia la derecha y la otra mitad hacia la izquierda.

Hacia cada lado sostener 5 segundos.



Girar la cabeza hacia la derecha, intentando dirigir el mentón hacia el hombro derecho (inspirar).

Volver a la posición de partida (expirar).

Girar la cabeza a la izquierda, intentando dirigir el mentón hacia el hombro izquierdo (inspirar).

Hacia cada lado sostener 5 segundos.



Con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar los hombros simultáneamente, sin mover la cabeza ni los brazos. Inspirar al elevarlos y soplar al relajarlos.

Mantener posición con los hombros elevados durante 10 segundos.

