

Organización del trabajo

Realizar al inicio y final de la jornada

Ejercicios

2 repeticiones de 30 seg. máximo.

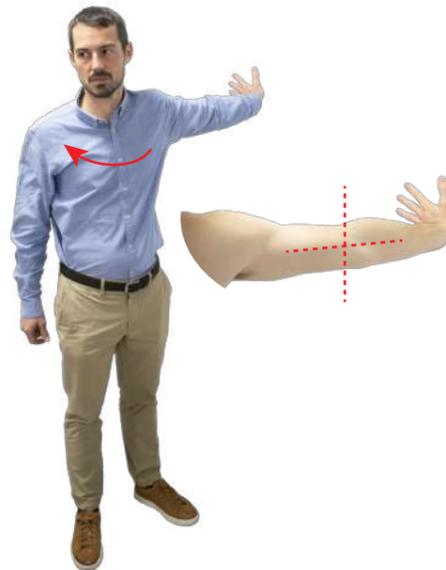
Cuello

- 1.- Traccionar suavemente de la cabeza hacia arriba. Hombros lejos de las orejas.
- 2.- Flexión lateral de la cabeza presionando con la mano. Hombro contrario hacia abajo
- 3.- Mismo ejercicio pero con la cabeza girada hacia la axila



Hombros

Apoyar las manos en el borde de una puerta.
Girar el tronco hasta notar tensión en brazo y antebrazo



Hombros

Apoyar los antebrazos en el marco de una pared.
Inclinar progresivamente el tronco hacia delante.



Espalda

Pulgares hacia delante apoyando comisura 1-2 dedos sobre cintura
Resto de dedos sobre zona lumbar ejerciendo presión hacia delante



Espalda

Inclínese progresivamente hacia delante, primero cabeza y luego espalda. Notará progresión en el tiempo espiratorio
Evitar si aparecen mareos



Caderas y piernas

Cruzar una pierna sobre otra y girar la espalda y cabeza hacia la parte contraria.
Empujar con la mano sobre rodilla para ejercer rotación contraria



Caderas y piernas

Apoyar un tobillo sobre la rodilla contraria. Empujar hacia el suelo la rodilla. Mantener la espalda recta



RECOMENDACIONES
Concentración. Relajación. Sin dolor.
Posición cómoda, máxima tensión posible.