

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN 'DEDÍQUESE 10 MINUTOS'

1

El uso continuado del ordenador puede provocar, entre otros, **fatiga física o muscular** que se traduce especialmente en: **sensación de sobrecarga, tensión o molestia en cuello, hombros y espalda**. Para evitar que esto se transforme en algo habitual o de mayor intensidad se recomienda la **realización de unos ejercicios, al menos cada dos horas o cuando sienta fatiga muscular**.

Siéntese de forma relajada en la parte delantera del asiento, apoye firmemente los pies en el suelo con las piernas separadas y siga las indicaciones:

HAGA LOS EJERCICIOS LENTA Y SUAVEMENTE. CONTROLE LA RESPIRACIÓN CON LOS MOVIMIENTOS.

1 CUELLO RELAJADO.

a) Tome aire e incline lentamente hacia atrás la cabeza. A continuación, de forma lenta, baje la cabeza exhalando el aire hasta que toque el pecho con la barbilla. **(Repetir varias veces)**.

b) Seguidamente tome aire, gire la cabeza a la izquierda y, mientras vuelve a la posición inicial, expulse lentamente el aire.

(Repetir varias veces). Realice lo mismo, esta vez girando la cabeza a la derecha.



2 HOMBROS RELAJADOS.

a) Con los brazos caídos, subir lentamente ambos hombros, tomando aire, para luego volverlos a su posición inicial, exhalando el aire.

(Repetir varias veces).

b) Ahora, incline la cabeza lentamente hacia la izquierda tomando aire (oreja y hombro se aproximan sin girar la cabeza), vuelva a su posición original (expulse el aire) e inclínela ahora hacia la derecha y de nuevo al centro.

(Repetir varias veces).



Píldora nº 3.3 2022 (1 de 2)

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN 'DEDÍQUESE 10 MINUTOS'

2

El uso continuado del ordenador puede provocar, entre otros, **fatiga física o muscular** que se traduce especialmente en: **sensación de sobrecarga, tensión o molestia en cuello, hombros y espalda**. Para evitar que esto se transforme en algo habitual o de mayor intensidad se recomienda la **realización de unos ejercicios, al menos cada dos horas o cuando sienta fatiga muscular**.

Siéntese de forma relajada en la parte delantera del asiento, apoye firmemente los pies en el suelo con las piernas separadas y siga las indicaciones:

CONTINÚE CON LOS EJERCICIOS LENTA Y SUAVEMENTE. CONTROLE LA RESPIRACIÓN CON LOS MOVIMIENTOS.

3 RELAJACIÓN ESPALDA.

Posición de partida: piernas separadas y manos a la nuca.

a) De manera lenta, tomando aire, **flexione sin forzar y lateralmente la cintura hacia la izquierda, dejando caer el brazo izquierdo**. Vuelva lentamente a la posición inicial exhalando el aire.

b) Realice el mismo ejercicio hacia el lado derecho.

(Repetir la secuencia varias veces).



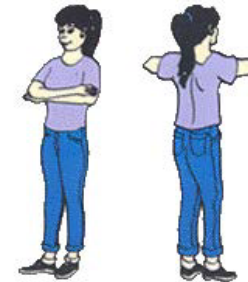
- Manos en la nuca y espalda recta
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa

4 CAMBIE DE POSICIÓN.

Póngase de pie y realice los ejercicios que le indican el dibujo.

Quando termine **camine de un lado hacia otro**. Con ello facilitará la circulación sanguínea, reducirá la tensión en la espalda y la fatiga en general.

(Repetir la secuencia varias veces).



- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás
- Vuelta a la posición de partida

Píldora nº 3.3 2022 (2 de 2)