¡Muévete!

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

TRABAJO SIN RIESGOS



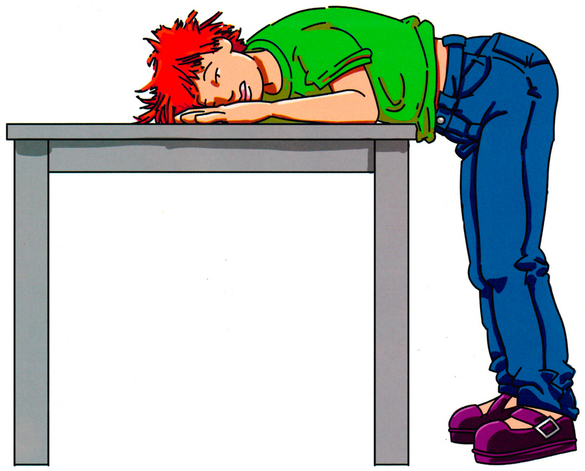
Ponte en cuclillas y, lentamente, acerca la cabeza lo más posible a las rodillas.



Siéntate en una silla, separa las piernas, cruza los brazos y flexiona el cuerpo hacia abajo.



Gira lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Apoya el cuerpo sobre la mesa y relaja los hombros.



Pon tus manos en los hombros y flexiona los brazos hasta que se junten los codos.

DL: M-12733-2012 NIPO: 272-12-002-1

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO