

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN DEL CUELLO

El uso continuado del ordenador puede provocar, entre otros fatiga física o muscular que se puede traducir en sobrecarga o molestias en el cuello. Realiza estos ejercicios como mínimo cada dos horas. Si durante los ejercicios notas molestias, para y consulta con tu médico



Inclina lentamente la cabeza hacia atrás. Seguidamente inclina la cabeza lentamente hacia delante bajando la barbilla hasta el pecho.



Toma aire e inclina la cabeza hacia la izquierda. Vuelve a la posición inicial y expulsa el aire. Repite el movimiento con la cabeza hacia la derecha y vuelve de nuevo al centro.



Gira lentamente la cabeza de derecha a izquierda. Haz entre 3 y 6 repeticiones de cada ejercicio.

© OTP Oficina Técnica de Prevención, s.l.

*“Nuestro compromiso, tu salud”*