

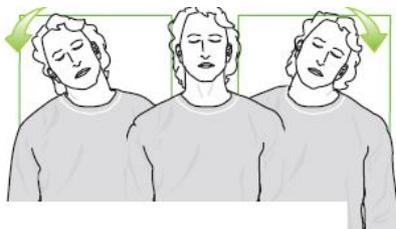
**EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO  
 ÚTILES PARA RELAJACIÓN Y  
 RECUPERACIÓN**

Movimientos de estiramiento útiles durante las pausas de trabajo. Recomendaciones generales, si tiene alguna sintomatología ya patente, acuda a la Unidad de Vigilancia de la Salud. No pase de una posición a otra rápidamente. Ha de notar tensión pero no dolor. Repita 3 veces cada estiramiento.

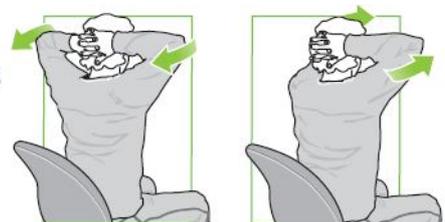
**Respire profundamente  
 Descanse la vista**



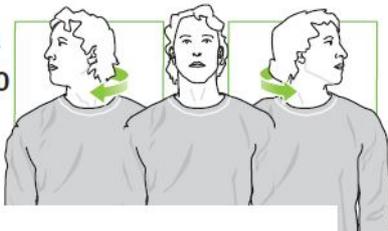
**Mueva la  
 cabeza hacia  
 los lados**



**Flexione  
 los hombros  
 hacia atrás  
 y adelante**



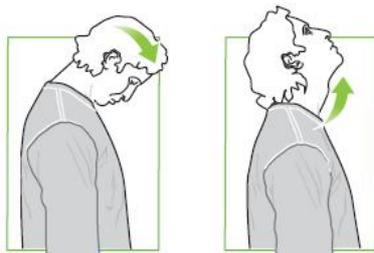
**Gire la cabeza  
 en movimiento  
 panorámico**



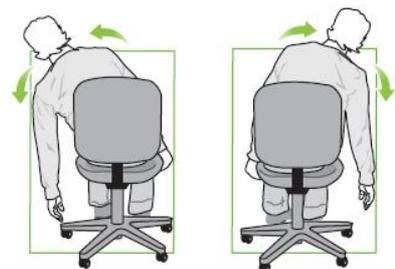
**Incline la  
 cintura hacia  
 ambos lados**



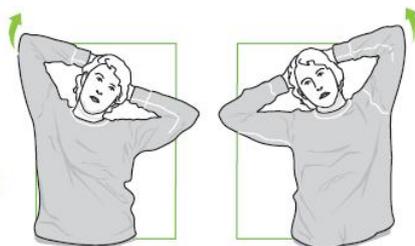
**Mueva  
 la barbilla  
 hacia arriba  
 y hacia abajo**



**Incline la  
 espalda hacia  
 ambos lados**



**Apunte  
 un codo y  
 luego otro  
 hacia arriba**



**Estire los brazos**

