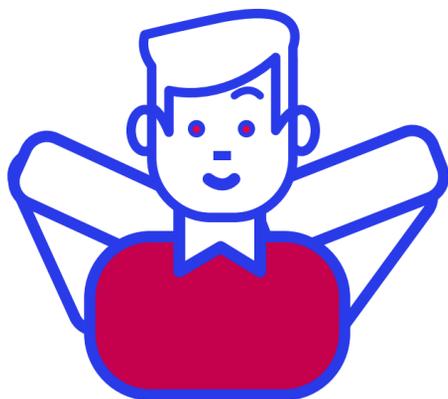


PAUSAS SALUDABLES PARA CUIDAR TU CUELLO

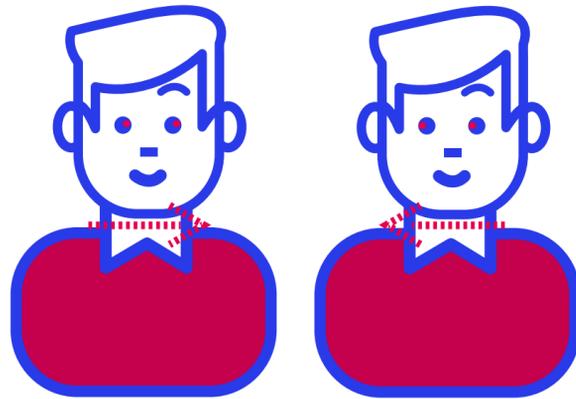
IMPORTANTE: Los siguientes ejercicios te permitirán estirar y relajar los músculos del cuello, zona donde habitualmente se acumulan tensiones físicas y mentales.

1



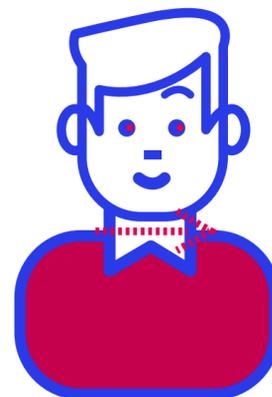
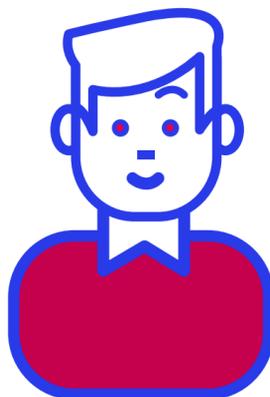
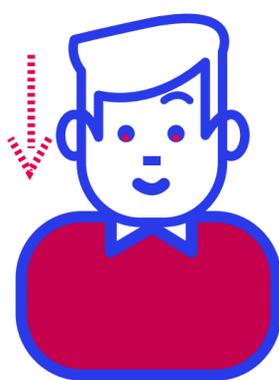
Durante 15 segundos, utiliza ambas manos para masajear músculos posteriores del cuello y de la región superior de la espalda.

2



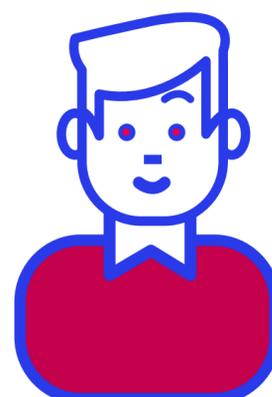
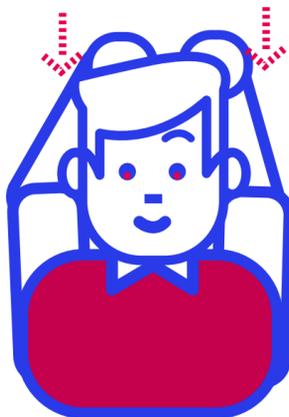
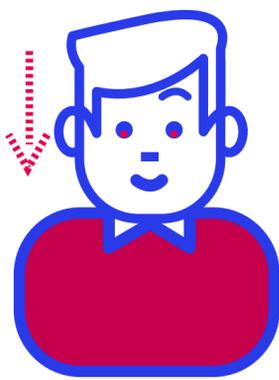
Gira la cabeza suavemente de un lado hacia el otro, tratando de mirar por encima del hombro y haciendo una pausa en la posición neutra. **Repite 5 veces por lado.**

3



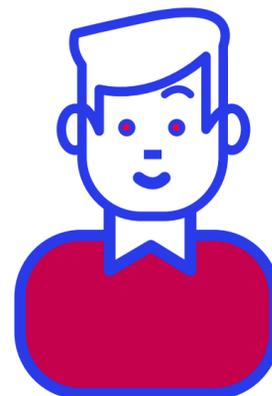
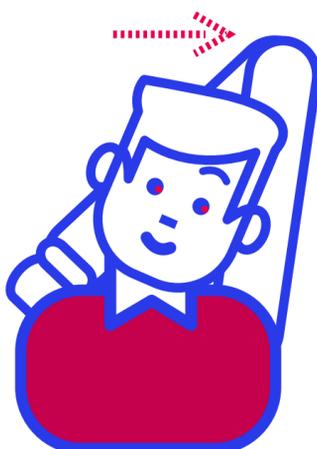
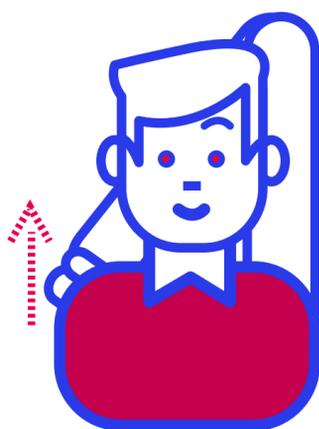
Flexiona la cabeza, intentando tocar el pecho con el mentón y vuelve a la posición neutra, desde esta posición lleva el mentón suavemente hacia el lado derecho durante 10 segundos, vuelve a la posición neutra y luego repite lo mismo hacia el lado izquierdo.

4



Sentado o de pie, conservando la espalda recta, lleva la cabeza hacia delante intentando tocar el pecho con el mentón. Para realizar un mejor estiramiento, coloca las manos sobre la cabeza realizando una ligera presión hacia abajo. Sostén por 10 segundos y vuelve a la posición inicial. **Repite este ejercicio 6 veces.**

5



Por encima, coloca la mano derecha sobre la cabeza cerca de la oreja izquierda, inclina la cabeza ayudándote con la mano para que intentes tocar el hombro derecho con la oreja o hasta sentir una leve tensión en el lado izquierdo del cuello. Evita elevar los hombros. Conserva el estiramiento por 10 segundos y lleva la cabeza al centro para luego realizar el estiramiento hacia el otro lado. **Repite este ejercicio 6 veces a cada lado.**

COMPÁRTELO CON
TUS COMPAÑEROS

legis Gestion
Humana.com