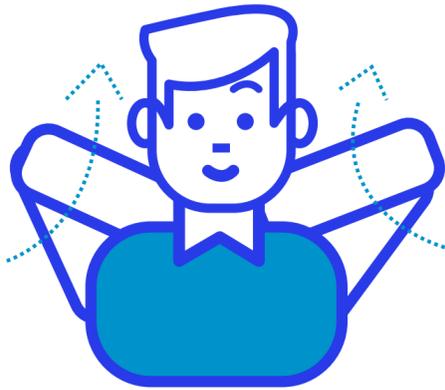


# PAUSAS SALUDABLES PARA CUIDAR TUS HOMBROS

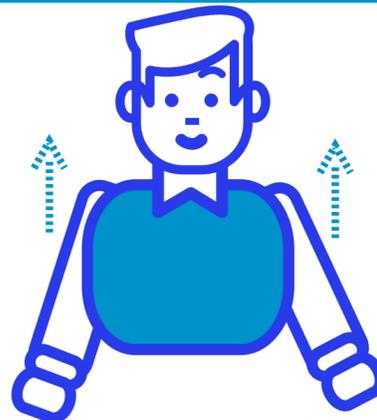
**IMPORTANTE:** Haz los siguientes ejercicios para evitar la fatiga en los músculos de los hombros.

1



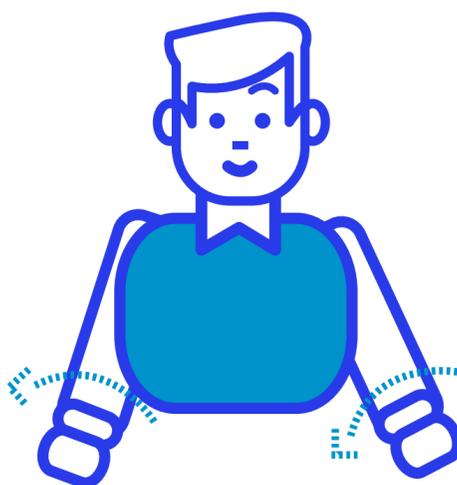
Coloca las manos sobre los hombros y dibuja con ambos codos 5 círculos grandes hacia atrás, de forma lenta y suave. **Repite el movimiento dibujando círculos hacia adelante.**

2



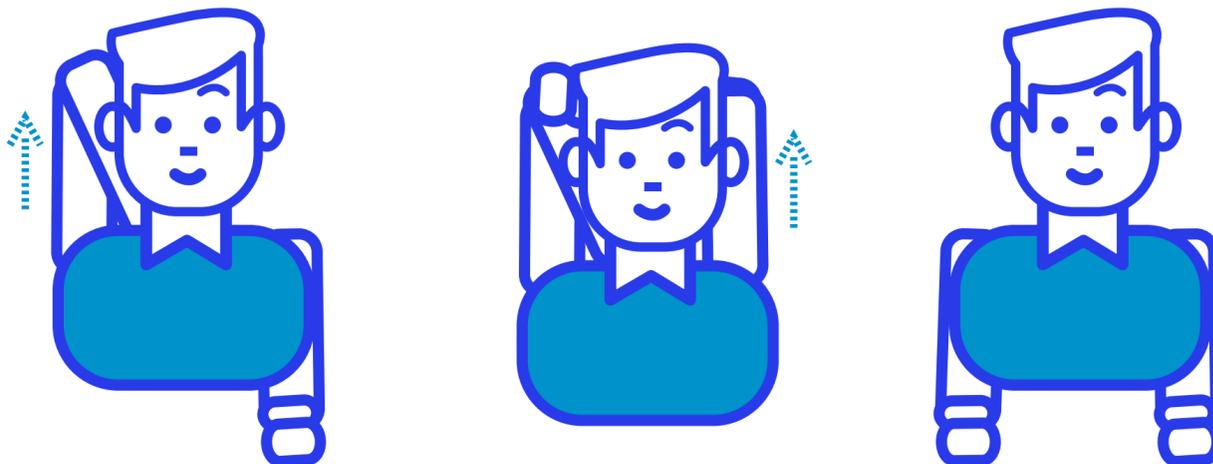
Estira ambos brazos a lado y lado de tu cuerpo, con las manos estiradas y los brazos relajados levanta el hombro derecho llevándolo sutilmente hacia arriba, haz la acción simultáneamente con el hombro izquierdo. **Repite 6 veces.**

3



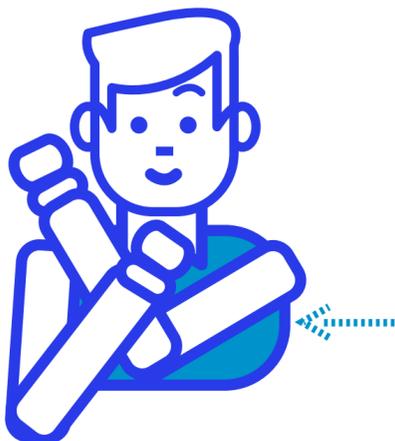
Estira ambos brazos a lado y lado de tu cuerpo, con las manos empuñadas y de forma pausada dibuja simultáneamente 5 círculos grandes hacia adelante. **Repite 6 veces.**

4



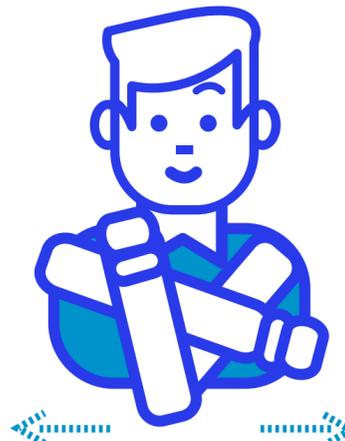
Levanta tu brazo izquierdo y flexiónalo poniendo la mano detrás del cuello, después pasa la mano derecha por encima de la cabeza tomando el codo del brazo izquierdo y empujándolo hacia atrás, sostén por 5 segundos y descansa. Repite el mismo ejercicio con el brazo derecho. **Repite 6 veces con cada brazo.**

5



Coloca la mano derecha sobre el hombro izquierdo dejando el codo a la altura de los hombros, con la mano contraria trae el codo hacia el cuerpo. **Sostén por 5 segundos y hazlo con el otro brazo.**

6



De pie o sentado y con la espalda recta, levanta el brazo izquierdo al frente a la altura del pecho, ubica la mano contraria por encima del codo y empuja el brazo hacia el lado izquierdo. **Sostén por 5 segundos y hazlo a la inversa**

**COMPÁRTELO CON TUS COMPAÑEROS**

**legis** Gestion Humana.com