

## EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

---

Para prevenir la aparición de posibles trastornos músculo esqueléticos es recomendable llevar a cabo suaves ejercicios de relajación con la cabeza, hombros y espalda, para actuar sobre la **columna vertebral** y mejorar la **irrigación sanguínea**.

- Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás y bajar la barbilla hasta el pecho.



- Girar lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



- Inclinar la cabeza lateralmente, de lado a lado.



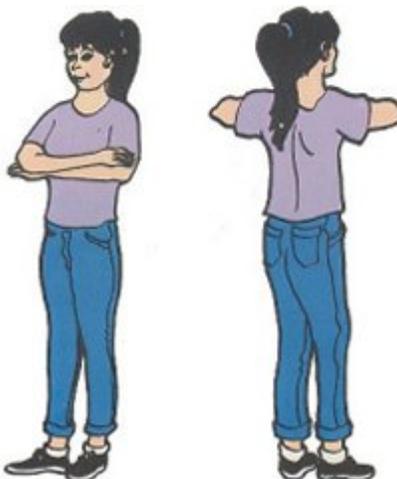
- Subir y bajar los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.



- Con las manos en la nuca y la espalda recta, flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos de forma alternativa.



- Con los brazos flexionados a la altura del pecho uno sobre otro, dirigir al máximo los codos hacia atrás y volver a la posición de partida.



Dada la fatiga visual provocada por uso de pantallas de visualización de datos, es aconsejable realizar unos sencillos ejercicios de relajación durante la jornada de trabajo:

1. · *Parpadear a menudo y mirar a lo lejos de vez en cuando*
2. · *Cerrar los ojos y girar el globo ocular en todas direcciones.*
3. · *Presionar ligeramente los párpados con los dedos o las palmas de las manos.*
4. · *Realizar pequeños masajes musculares colocando los índices por encima las mejillas.*
5. · *Presionar por encima de las cejas con ayuda del pulgar y el índice.*