

Servicio de Prevención  
 de Riesgos laborales

# EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

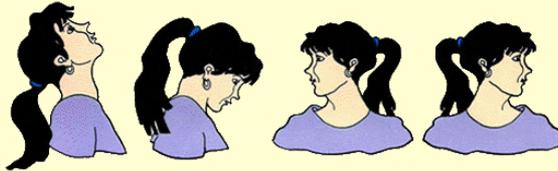
## “dedíquese 10 minutos”

El uso continuado del ordenador puede provocar, entre otros, **fatiga física o muscular** que se traduce especialmente en: **sensación de sobrecarga, tensión o molestia en cuello, hombros y espalda**. Para evitar que esto se transforme en algo habitual o de mayor intensidad se recomienda la **realización de unos ejercicios, al menos cada dos horas o cuando sienta fatiga muscular**.

Siéntese de forma relajada en la parte delantera del asiento, apoye firmemente los pies en el suelo con las piernas separadas y siga las indicaciones de las figuras.

**HAGALOS LENTA Y SUAVEMENTE. CONTROLE LA RESPIRACIÓN CON LOS MOVIMIENTOS.**

1



- Inclinarse lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hasta el pecho (como si afirmase: ...SI, SI...)

- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda (como si negara: ...NO, NO...)

1

**CUELLO RELAJADO.**

a) Tome aire e incline lentamente hacia atrás la cabeza. A continuación, de forma lenta, baje la cabeza y exhalando el aire hasta que toque la barbilla el pecho ((repetir varias veces).

b) Seguidamente tome aire, gire la cabeza a la izquierda y, mientras vuelve a la posición inicial, expulse lentamente el aire. Realícelo varias veces y luego repítalo girando la cabeza a la derecha.

2

**HOMBROS RELAJADOS.**

a) Con los brazos caídos, **subir lentamente ambos hombros**, tomando aire, **para luego volverlos a su posición inicial**, exhalando el aire. Repita varias veces.

b) Ahora, **incline la cabeza lentamente hacia la izquierda** tomando aire (oreja y hombro se aproximan sin girar la cabeza), **vuelva a su posición original** (expulse el aire) e **inclínela ahora hacia la derecha y de nuevo al centro**.

→ Repetir varias veces.

3

**RELAJACIÓN ESPALDA.**

Posición de partida: piernas separadas y manos a la nuca.

a) De manera lenta, tomando aire, **flexione sin forzar y lateralmente la cintura hacia la izquierda, dejando caer el brazo izquierdo**. Vuelva lentamente a la posición inicial exhalando el aire.

b) Realice el mismo ejercicio hacia el **lado derecho**.

→ Repetir la secuencia varias veces.

4

**CAMBIE DE POSICIÓN.**

**Póngase de pie** y realice los ejercicios que le indican el dibujo.

Quando termine **camine de un lado hacia otro**. Con ello facilitará la circulación sanguínea, reducirá la tensión en la espalda y la fatiga en general.

2



- Inclinarse lateralmente la cabeza a derecha e izquierda (como si dudara: ...QUIZAS...)

- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
- Bajar los hombros (como si no supiera: ...NO SE...)

3



- Manos en la nuca y espalda recta
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa

4



- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás
- Vuelva a la posición de partida

**Recuerde: SIÉNTESE BIEN antes de reiniciar la tarea.**