

Ejercicios de Relajación de cuello

El uso continuado del ordenador puede provocar, entre otros, **fatiga física o muscular** que se puede traducir en **sobrecarga** o molestias en el cuello.



Realiza estos ejercicios como **mínimo cada dos horas**.
Si durante los ejercicios notas molestias,
para y consulta con tu médico.

01

Inclinación lateral



Toma aire e inclina la cabeza **hacia la izquierda**.



Vuelve a la posición inicial y **expulsa** el aire.



Repite el movimiento con la cabeza **hacia la derecha** y vuelve de nuevo al centro.

02

Flexión y extensión



Inclina lentamente la cabeza **hacia atrás**.



Seguidamente inclina la cabeza lentamente **hacia delante** bajando la barbilla hasta el pecho.

03

Rotación lateral



Gira lentamente la cabeza de **derecha a izquierda**.



Haz entre **3 y 6** repeticiones de cada ejercicio.



Pequeñas pausas, grands beneficios
Cuida tu cuello, mejora tu bienestar

www.europreven.es