



Ejercicio laboral: rutinas

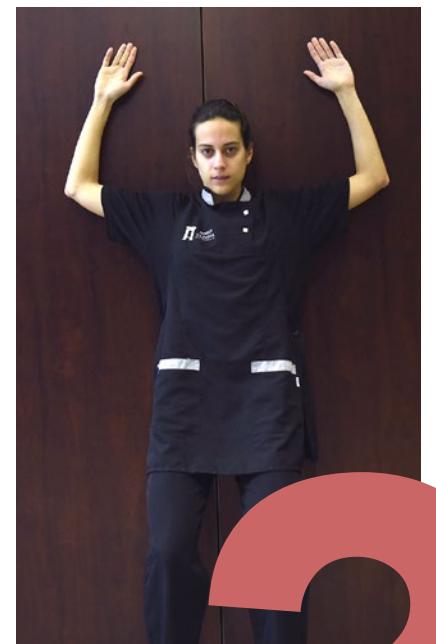
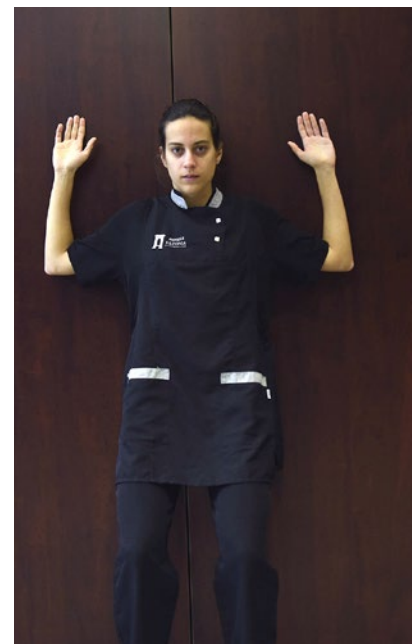
Nivel 1 – Cervicales

1

Masaje del trapecio superior

(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona cervical y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.

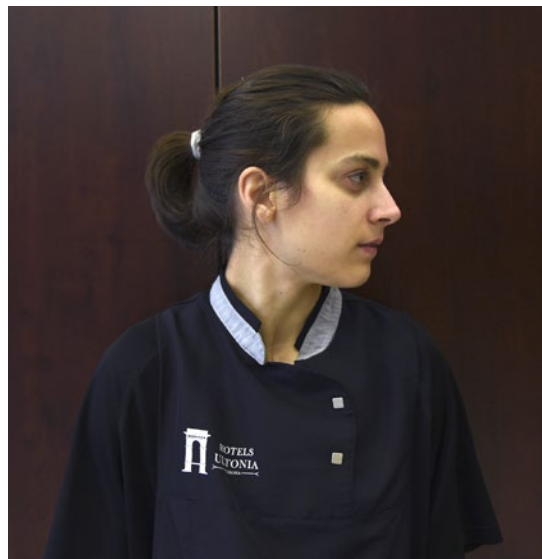
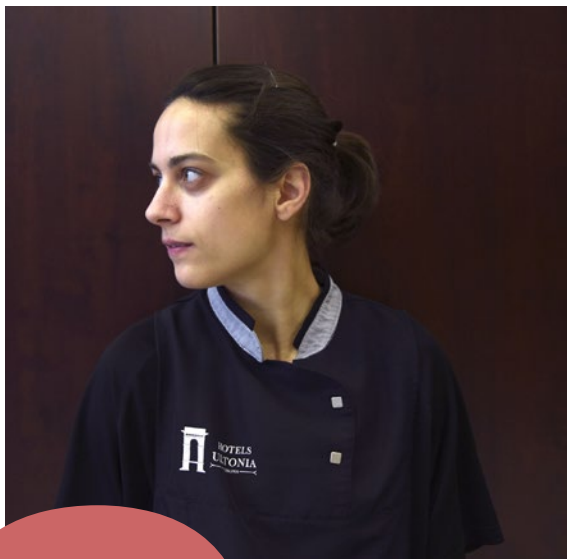


2

Elevaciones Wall Angels

(2 x 12 repeticiones)

Coloque la espalda en la pared y los brazos en una posición de 90°. Seguidamente, mueva los brazos arriba y abajo sin que se separen de la pared. Mantenga en todo momento las piernas semiflexionadas.

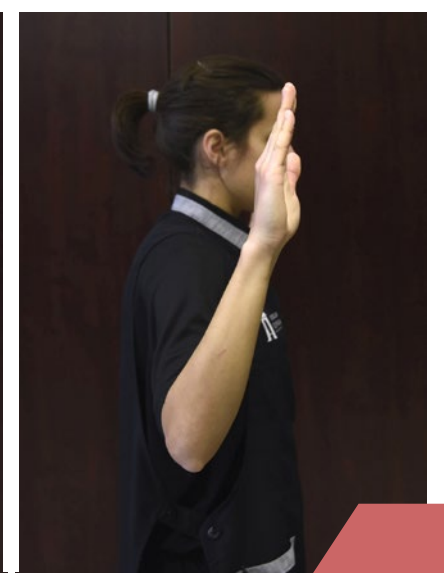
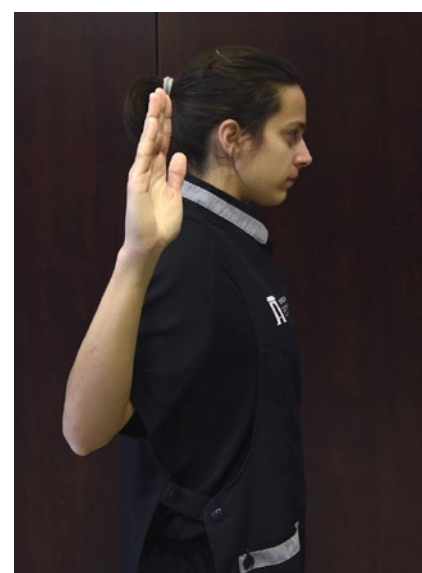
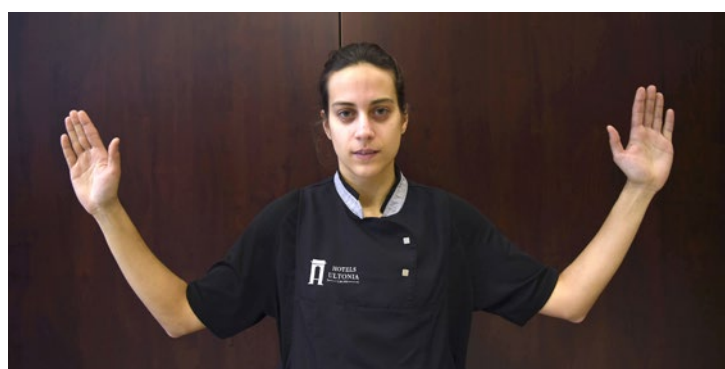


3

Rotación de cuello

(2 x 10 repeticiones)

Movilice el cuello hacia ambos lados de forma controlada.



4

La "W" *(2 x 8 repeticiones)*

Coloque los brazos a los lados formando una forma de "W". Mueva ligeramente hacia adelante y atrás los codos haciendo fuerza con las escápulas.

