

COMBATE LA FATIGA POSTURAL CUELLO Y ESPALDA

LOGO



Mover la cabeza hacia delante hasta tocar con la barbilla al pecho y después hacia atrás



Inclinar lateralmente la cabeza acercando la oreja al hombro, volver a la posición inicial, y a continuación inclinar la cabeza hacia el lado contrario



Rotamos la cabeza de manera que miramos hacia un lado y luego hacia el otro



Llevamos los brazos hacia arriba para realizar un estiramiento global de espalda



Sentado, subir los hombros intentando que la cabeza se introduzca entre ellos. Permanecer así 2 ó 3 segundos y luego bajarlos todo lo posible



De pie o sentado, inclinar el tronco hacia un lado, ayudándonos del brazo, y luego nos inclinamos hacia el otro

