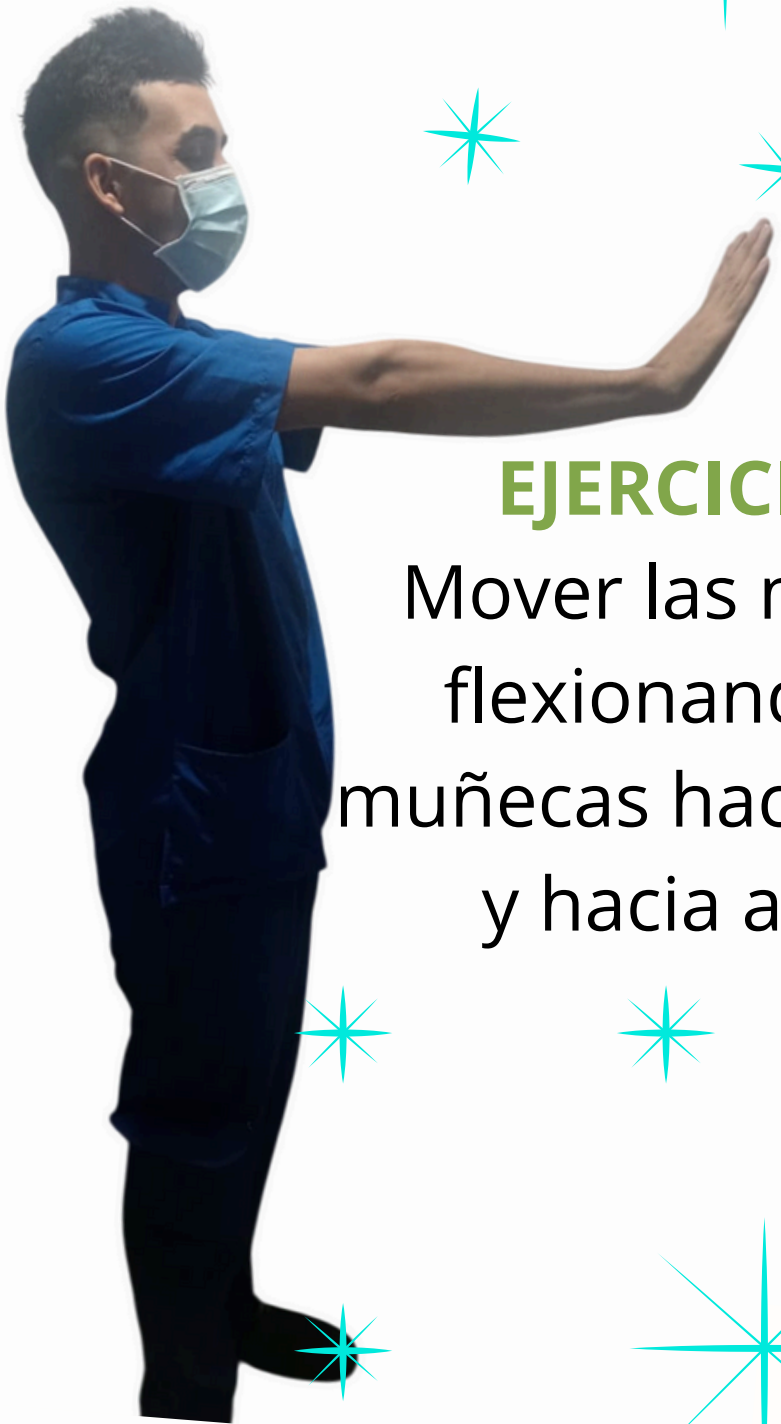




ServinUnión S.A.S  
LAVANDERÍA

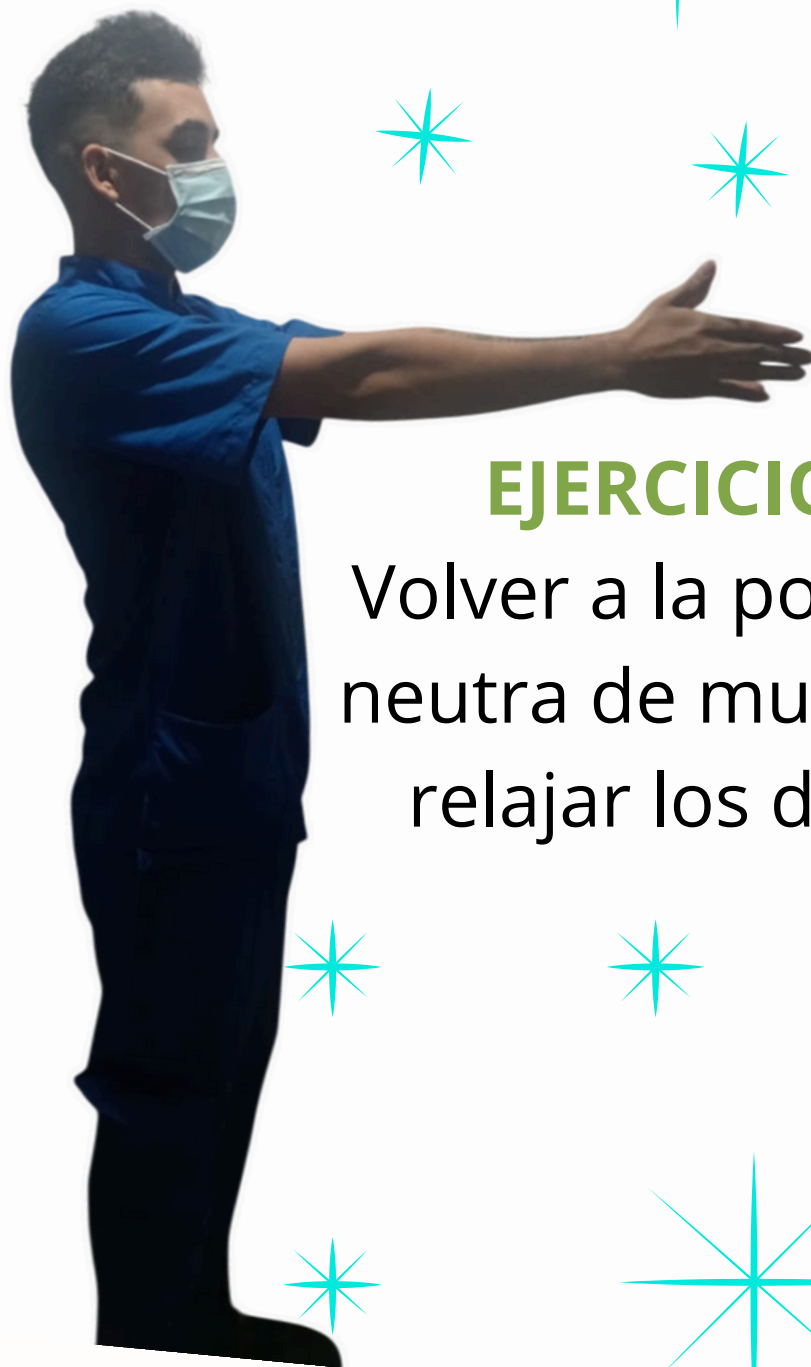
# MOVIMIENTOS REPETITIVOS

## Ejercicios para evitar molestias en las muñecas



### EJERCICIO 1

Mover las manos flexionando las muñecas hacia arriba y hacia abajo



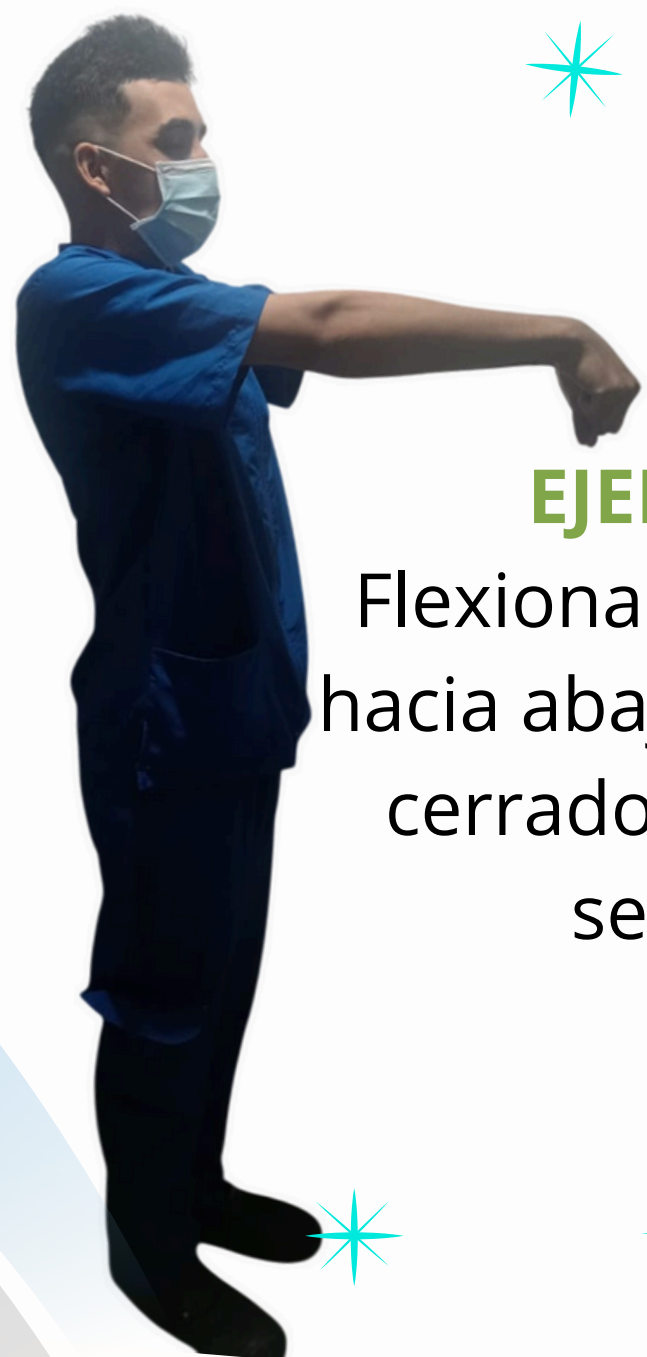
### EJERCICIO 2

Volver a la posición neutra de muñeca y relajar los dedos



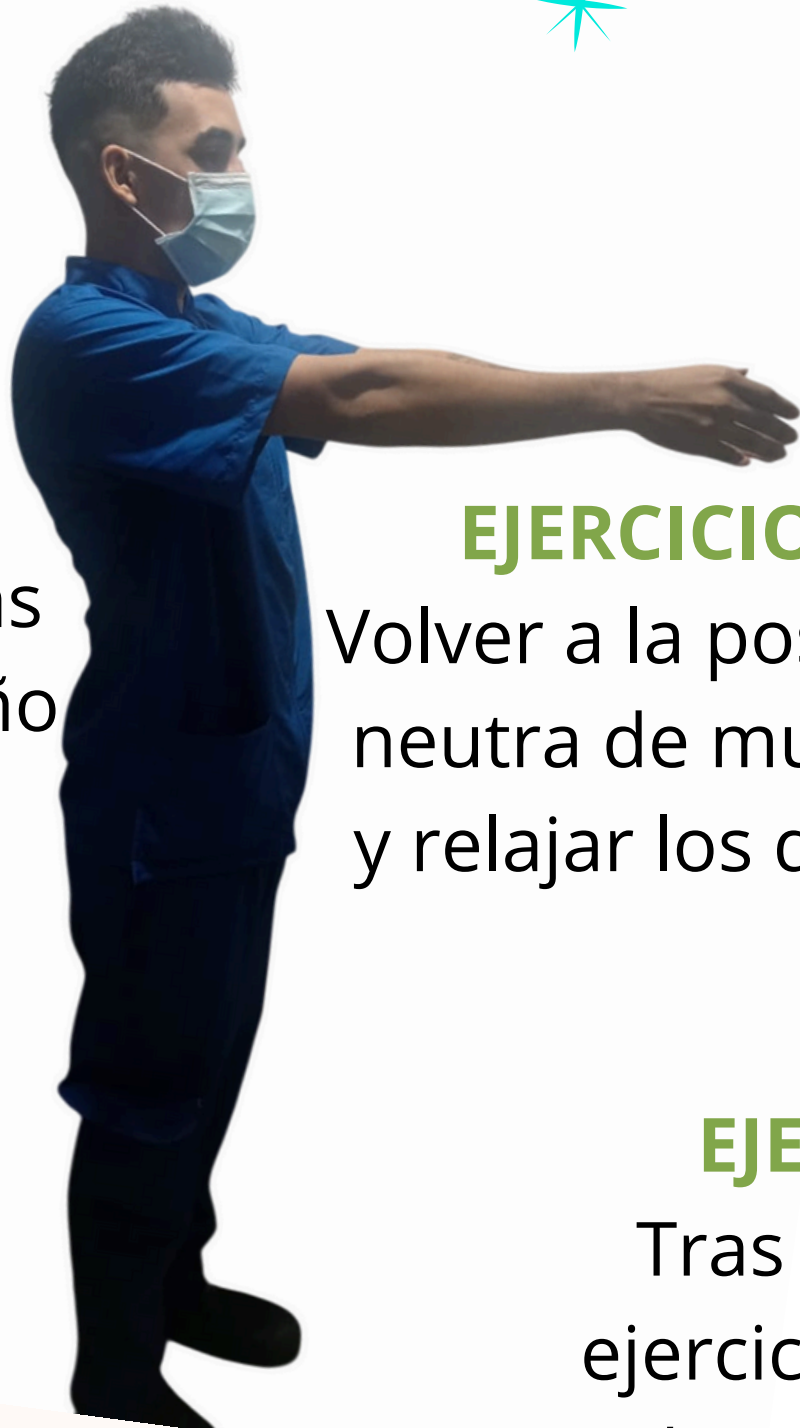
### EJERCICIO 3

Cerrar los puños con fuerza



### EJERCICIO 4

Flexionar las muñecas hacia abajo con el puño cerrado todo lo que se pueda



### EJERCICIO 5

Volver a la posición neutra de muñeca y relajar los dedos



### EJERCICIO 6

Tras realizar los ejercicios 10 veces, dejar los brazos relajados a lo largo del cuerpo y mantener durante unos segundos

**"Tu salud también es parte del trabajo"**