

CONSULTORIO ODONTOLÓGICO ADRIANA VASQUEZ



MASAJEA TUS MANOS



Cierra tus manos lo más fuerte que puedas y luego ábrelas.



Extiende tu brazo a la altura del pecho, doblando la muñeca hacia abajo y luego arriba, ejerciendo una ligera presión con la mano contraria.

3 REPETICIONES

Estira tu brazo a la altura del pecho y con la mano contraria toma el pulgar por debajo, haciendo una leve presión hacia atrás



Masajea tus dedos de cada mano adentro de cada mano de adentro hacia afuera con movimientos circulares, continua realizando un masaje alrededor de toda tu mano.



CONSULTORIO ODONTOLÓGICO ADRIANA VASQUEZ



Manteniendo tu cabeza
estática mira hacia arriba y
abajo.

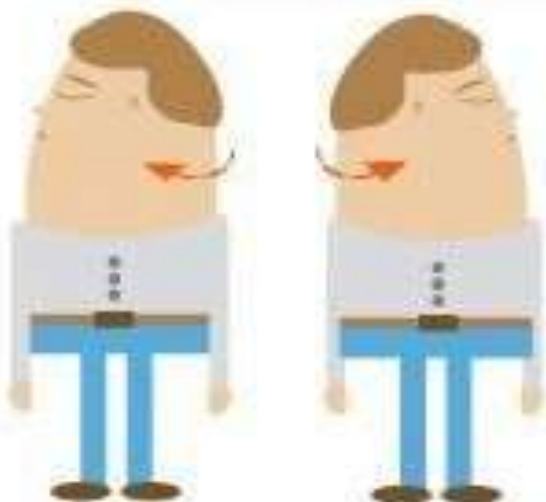
3 REPETI
CIONES

RELAJA TU CUELLO

Cruza ambas manos detrás de tu
cabeza y reflexiona la cabeza hacia
atrás y baja el mentón a tocar tu pecho.



Inclina la cabeza hacia el lado derecho e
izquierdo intentando que el oído toque tu
hombro. Ayúdate con la mano.



Gira lentamente la cabeza hacia
la derecha e izquierda haciendo
una pausa en el centro.

3 REPETI
CIONES

CONSULTORIO ODONTOLÓGICO ADRIANA VASQUEZ



REPOSA TUS HOMBROS

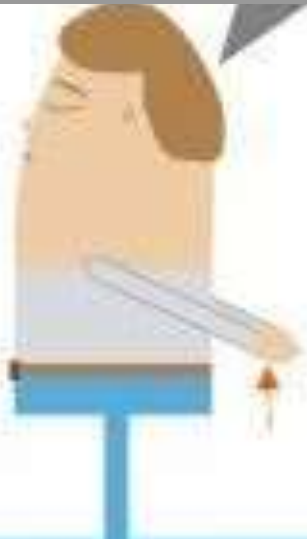


Entrelaza las manos y lleva los brazos hacia arriba y hacia atrás.



Lleva un brazo por detrás de la cabeza y con la ayuda del otro llévalo hacia el hombro contrario.

Cruza tus manos detrás de la espalda y súbelas manteniendo la espalda recta.



3 REPETICIONES



Reposa tu mano derecha sobre el hombro izquierdo y con tu mano contraria empuja tu codo hacia atrás.



APRENDE CÓMO HACER TUS PAUSAS ACTIVAS



Realiza una pausa máxima
de 10 minutos cada 3 horas de trabajo,
es por el bien de tu salud física y mental.

**RECUPERA ENERGÍAS PARA UN
DESEMPEÑO EFICIENTE EN TU
TRABAJO. ADEMÁS REDUCE LA FATIGA
LABORAL, TRASTORNOS
OSTEOMUSCULARES Y EVITA EL ESTRÉS.**