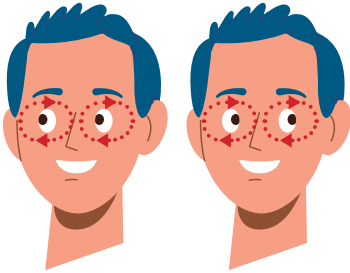




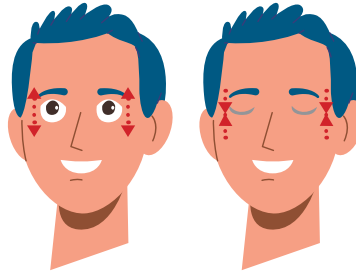
MEJORA
los TME

Trabajar con pantallas

▶ DESCANSA TUS OJOS SIN MOVER LA CABEZA, MANTÉN LOS HOMBROS Y LA MANDÍBULA RELAJADOS



Mueve tus ojos en todas las direcciones: hacia arriba, abajo, a los lados y en círculos.



Abre bien los ojos y luego ciérralos con fuerza.



Calienta tus manos frotando las palmas entre sí y tapa los ojos con ellas, descansando la cabeza.

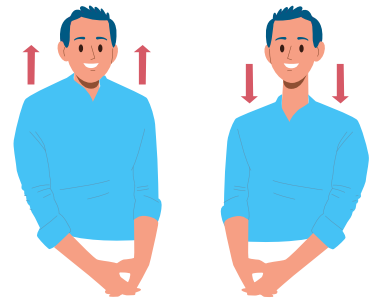
▶ DESTENSA TU CUELLO Y HOMBROS



Moviliza suavemente el cuello en todas direcciones: gira hacia los lados, baja la barbilla al pecho y también hacia cada axila, manteniendo unos segundos cada posición.



Apoya una mano sobre otra y estira los brazos hacia delante. Repite estirando por encima de la cabeza.



Dibuja círculos amplios con los hombros, lentamente y con los brazos relajados.

▶ RELAJA TU ESPALDA



Deja caer la cabeza y luego flexiona la columna lentamente hacia adelante. Sube despacio apoyando una vértebra cada vez en la pared y luego la cabeza. Apoya la zona lumbar por completo contra la pared contrayendo el abdomen y los glúteos.



Ponte unos segundos en cuclillas, agarrado a un soporte. No levantes los talones.

▶ ALIVIA TUS MANOS Y MUÑECAS

