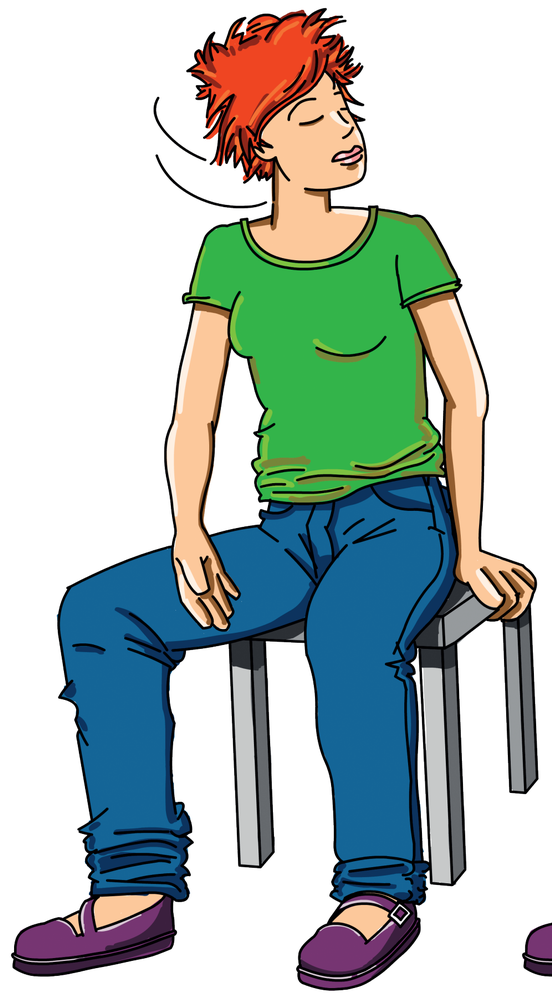
¡Muévete!

EJERCICIOS DE **RELAJACIÓN MUSCULAR**

Ponte en cuclillas
y, lentamente, acerca
la cabeza lo más
posible a las rodillas.



Gira lentamente
la cabeza de derecha
a izquierda.

Siéntate en una silla,
separa las piernas,
cruza los brazos
y flexiona el cuerpo
hacia abajo.

Apoya el cuerpo
sobre la mesa
y relaja los hombros.

Pon tus manos
en los hombros
y flexiona los brazos
hasta que se junten
los codos.

NIPO 792-11-012-6

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO