

### Organización del trabajo

Cambios de tareas periódicamente.

#### **Pausa activa**

Cada 1h30' a 2h.

### Ejercicios (Repeticiones)

**Movilidad** 5

**Fortalecimiento** 10

(contracción 5 seg, pausa 5 seg)

### Movilidad Cabeza y cuello

Control movimiento. Molestias sí, Dolor no!



### Fortalecimiento de hombros

Codos pegados al cuerpo.  
Empujar sobre el reposabrazos con la parte más distal de los antebrazos.



### Fortalecimiento de cuello

Empuje suavemente contra su índice. Compruebe con otra mano ausencia de contracción muscular superficial.



### Fortalecimiento escapular

Aproximar las escápulas.  
Cabeza sobre los hombros.

### Movilidad pélvica

Hundir y elevar el ombligo.  
Disminuir concavidad lumbar (aproximar al respaldo asiento).



### Movilidad de hombros

Rotaciones (elevar hombros y aproximar escápulas - Descender hombros y separar escápulas).  
Cabeza sobre los hombros.

