

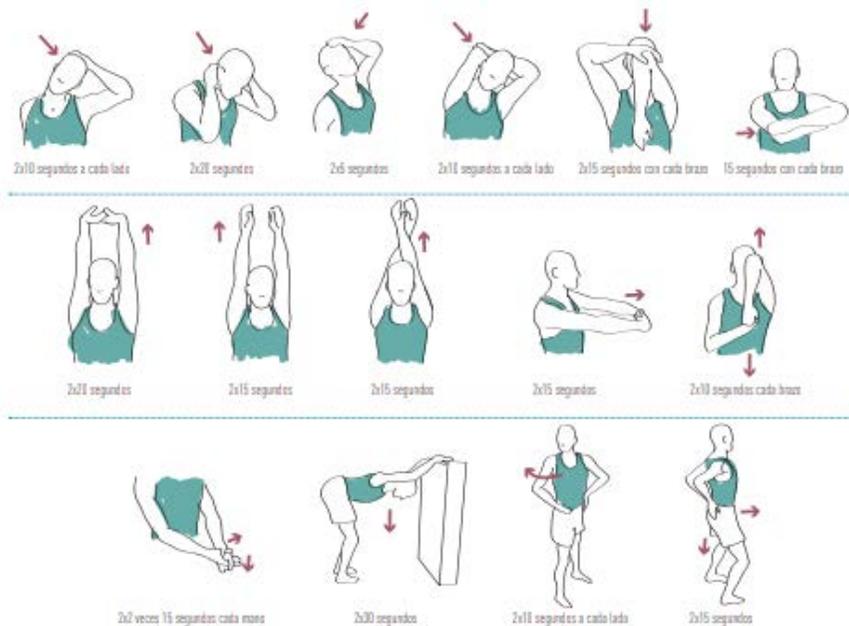
EJERCICIOS PRÁCTICOS DE ESTIRAMIENTO

CENTRO DE DONACIÓN DE CUERPOS (CDC)

Al comenzar y finalizar la jornada laboral te recomendamos la realización de tablas de ejercicios que te ayudarán a relajar las zonas más sobrecargadas:

ESPALDA, CUELLO, BRAZO:

Realizar tandas de estiramiento en series tanto al comienzo de la jornada como en la finalización o en las pausas activas.



MUÑECA Y MANO:

Con la ayuda de una pelota terapéutica realizar los siguientes ejercicios:





Universidad
Complutense
Madrid

DIRECCIÓN DE PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES

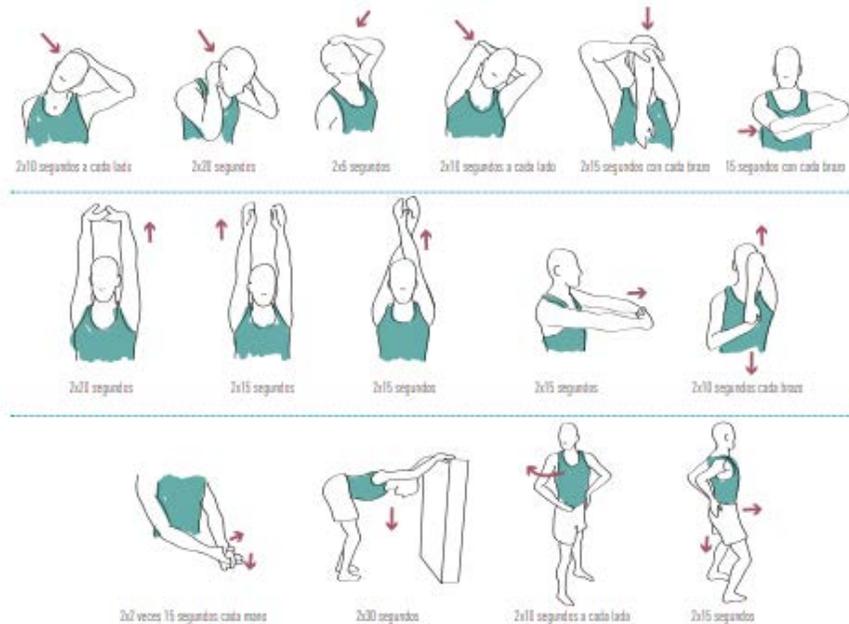
EJERCICIOS PRÁCTICOS DE ESTIRAMIENTO

CENTRO DE DONACIÓN DE CUERPOS (CDC)

Al comenzar y finalizar la jornada laboral te recomendamos la realización de tablas de ejercicios que te ayudarán a relajar las zonas más sobrecargadas:

ESPALDA, CUELLO, BRAZO:

Realizar tandas de estiramiento en series tanto al comienzo de la jornada como en la finalización o en las pausas activas.



MUÑECA Y MANO:

Con la ayuda de una pelota terapéutica realizar los siguientes ejercicios:

