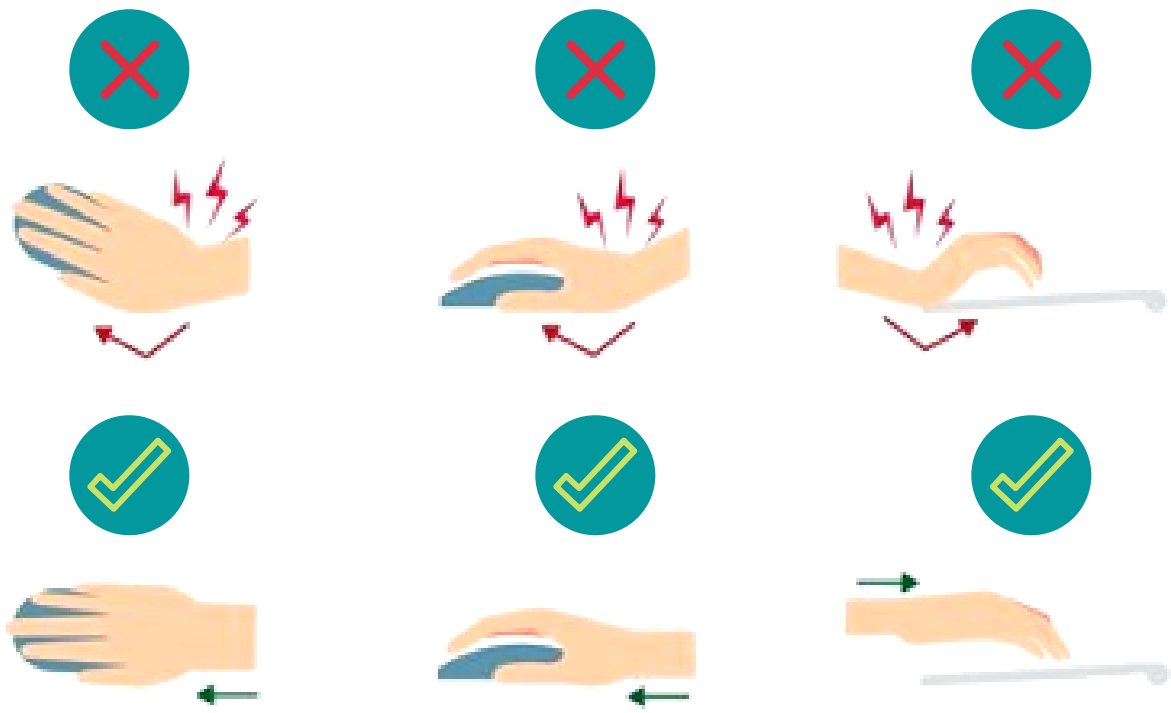
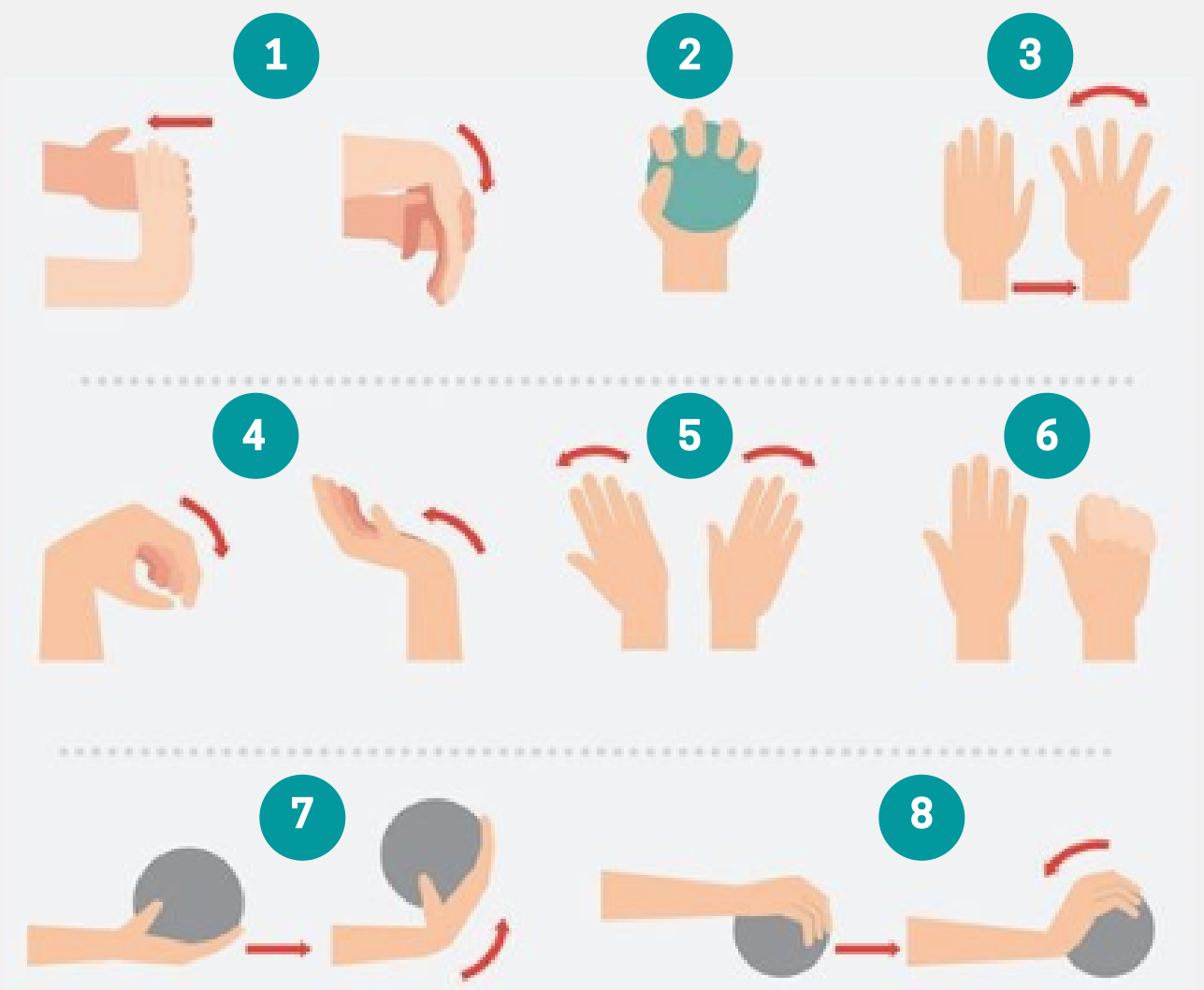
PROTEGE TUS MANOS

CUIDADO AL USAR MOUSE Y TECLADO



EJERCICIOS

1. Realice estiramiento de flexores y extensores de muñecas durante 15 segundos, repita tres veces.
2. Apriete la pelota durante 5 segundos, suelte y repita cinco veces el ejercicio.
3. Abra y cierre los dedos sosteniendo por cinco segundos, repita cinco veces.
4. Con las manos relajadas doble y extienda las manos hacia arriba y hacia abajo, repita cinco veces.
5. Con las manos extendidas desvíe sus manos a la derecha y luego a la izquierda de forma lenta cinco veces a cada lado.
6. Cierre la mano formando puño y luego extiéndala, repita cinco veces.
7. Sostenga una pelota con la palma de la mano arriba y luego intente llevarla hacia usted, sostenga durante 5 segundos y repita cinco veces.
8. Sostenga una pelota con la palma de la mano abajo y luego intente llevarla hacia usted, sostenga durante 5 segundos y repita cinco veces.



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
Educadora de educadores

SUBDIRECCIÓN DE PERSONAL
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO