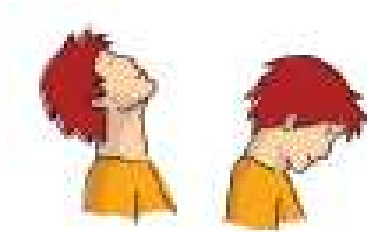


EJERCICIOS PARA PREVENIR LA FATIGA FÍSICA

Para prevenir la aparición de fatiga es recomendable hacer unos ejercicios durante las pausas.



- Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás.
- Bajar la barbilla hacia el pecho.



- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda.



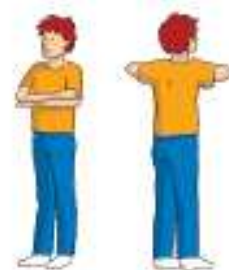
- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo.
- Bajar los hombros.



- Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda.



- Manos en la nuca y espalda recta.
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa.



- Brazos a la altura del pecho con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro.
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás.
- Vuelta a la posición de partida