



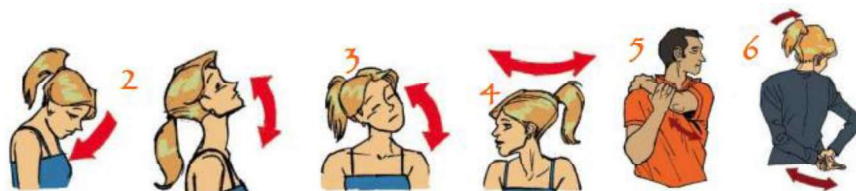
## EJERCICIOS VISUALES Y MUSCULARES PARA PVDS

Los músculos de todo el cuerpo, especialmente los de la espalda y cuello, se ven afectados por el trabajo sedentario y en posiciones estáticas sostenidas durante mucho tiempo. Se recomienda cambiar a menudo de postura, pero existen una serie de ejercicios complementarios que ayudarán a mantener los músculos relajados.

### Ojos

1. Interrumpir la visión de la pantalla y lanzar la mirada a un objeto lo más lejano posible (preferiblemente a través de la ventana). Luego mirar a objetos situados a distintas distancias del entorno.
2. Cerrar los ojos y mover el globo ocular hacia el techo, luego hacia la mesa, después hacia la derecha y hacia la izquierda. Abrir y cerrar los ojos y relajarlos unos segundos. Cerrarlos de nuevo y describir con el globo ocular círculos en un sentido y en otro.
3. Orientar la vista hacia una esquina de la pantalla e ir desviándola en el sentido de las agujas del reloj hasta haber recorrido las cuatro esquinas y luego al revés. Hacer lo mismo trazando diagonales.
4. Se puede también frotar suavemente los globos oculares y tapar los ojos cerrados con las palmas de las manos ligeramente ahuecadas, sin presionar y respirando profundamente.

### Cuello



1. Contraiga los músculos de la cara y luego relaje la cara. Levante las cejas y abra bien los ojos. Al mismo tiempo, abra la boca y estire los músculos faciales. Relaje la cara.
2. Flexione la cabeza hasta que el mentón toque el pecho y eleve la cabeza, al máximo, sin forzar.
3. Flexione la cabeza, hacia ambos lados, intentando tocar el hombro con la oreja correspondiente.
4. Gire la cabeza hacia ambos lados y procure que la barbilla tome contacto con el hombro correspondiente.
5. Mientras mira al lado contrario, coja el codo y empújelo hacia el hombro opuesto. Repítalo en el otro lado.
6. Tire suavemente del brazo mientras inclina la cabeza hacia el mismo lado. Repítalo hacia el otro lado