

Dedica un tiempo de tu jornada laboral a realizar estiramientos

¿Por qué es importante?

Los estiramientos durante el horario laboral son una buena forma de combatir el sedentarismo en el trabajo.

Al mantener posturas prolongadas en el tiempo, los estiramientos reducen la posibilidad de que se produzcan posibles lesiones y trastornos músculo-esqueléticos.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.

confemetal