



RUTINAS DE EJERCICIOS PARA UNA PAUSA ACTIVA

CONOCE EL SERVICIO

mutualia **on!**

RUTINAS DE EJERCICIOS PARA UNA PAUSA ACTIVA POR ACTIVIDAD/ PUESTOS



AL VOLANTE



OFICINA/ TELETRABAJO



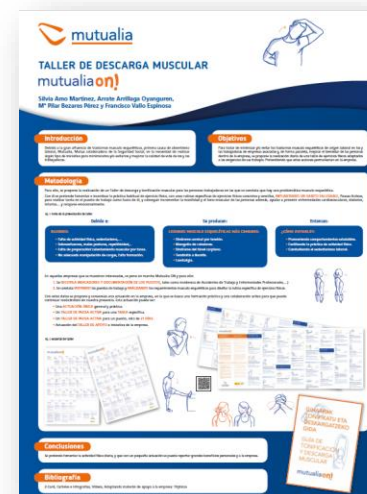
POR ZONA CORPORAL



OTRAS ACTIVIDADES/
PUESTOS

mutualiaon!

MATERIAL ADICIONAL





RUTINAS DE EJERCICIOS PARA UNA PAUSA ACTIVA

RUTINAS AL VOLANTE

PERSONAL REPARTIDOR

PERSONAL CONDUCTOR



AL INICIO



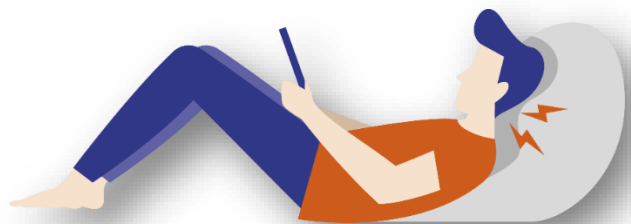
DENTRO DEL
VEHICULO



CARGA /
DESCARGA



[INICIO](#)



OFICINA/ TELETRABAJO



1

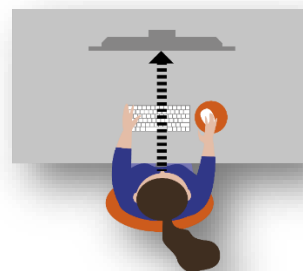


2

3



5



7



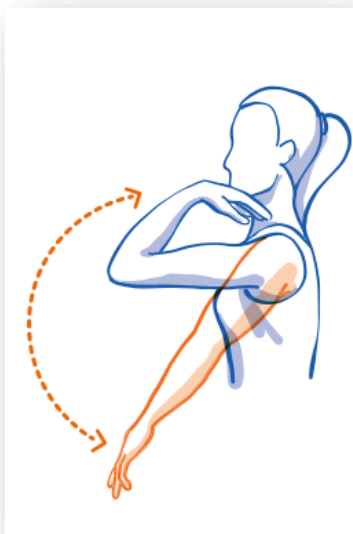
6



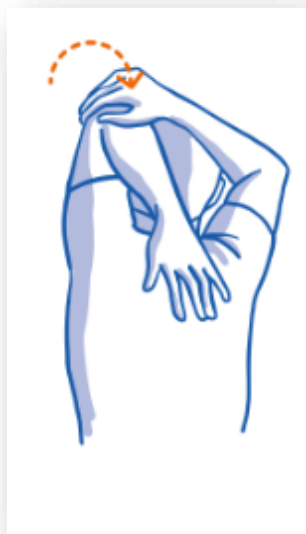
4



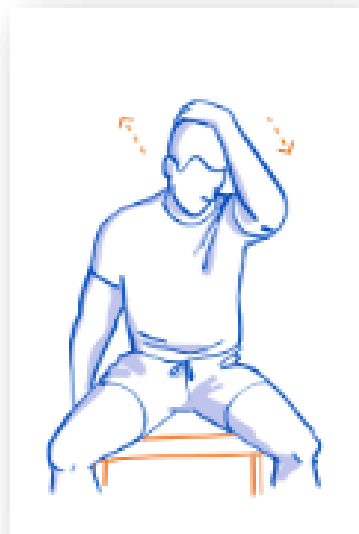
POR ZONA CORPORAL



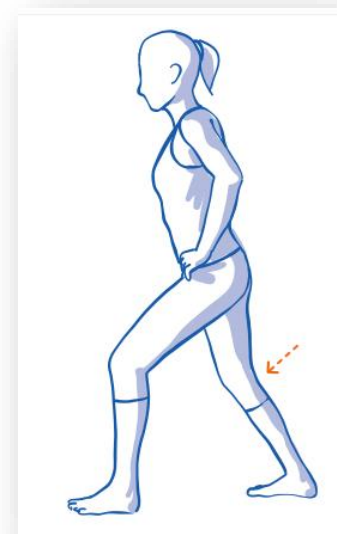
CODO - MUÑECA



BRAZO - HOMBRO



CUELLO - ESPALDA



PIERNA - TOBILLO

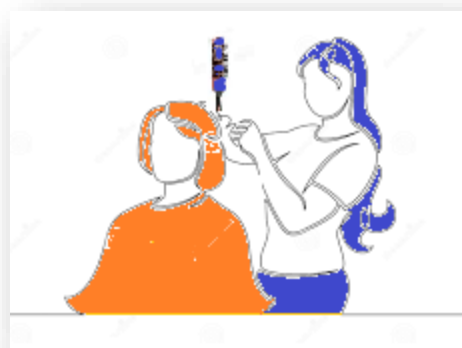
OTROS PUESTOS



MOVILIZACIÓN
PACIENTES



CAMARERA PISO



PELUQUERA



EDAD

[INICIO](#)



RUTINAS DE EJERCICIOS PARA UNA PAUSA ACTIVA

CONOCE EL SERVICIO

mutualia **on!**

Asesoría de prevención
www.mutualia.es
prevencion@mutualia.es