

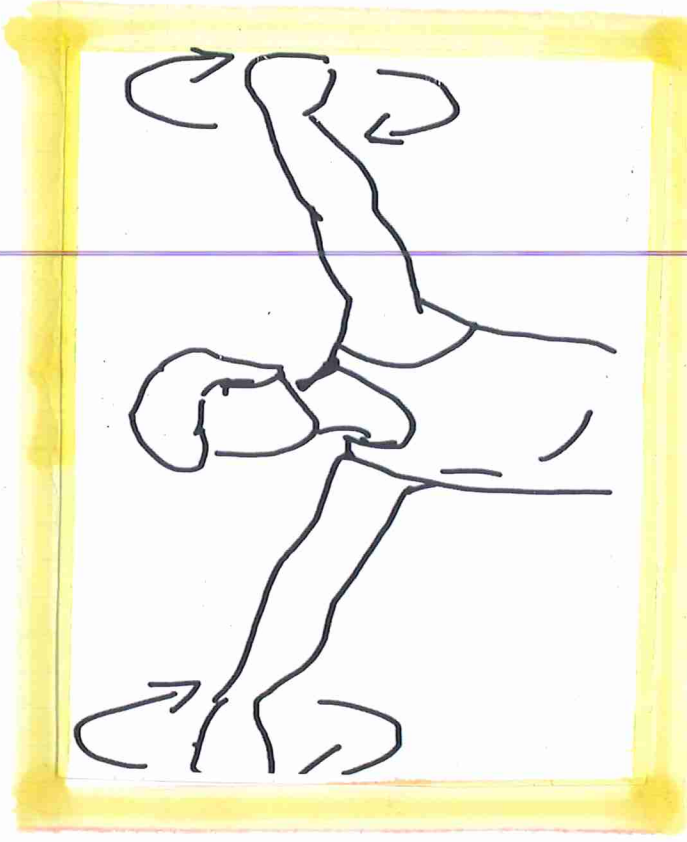
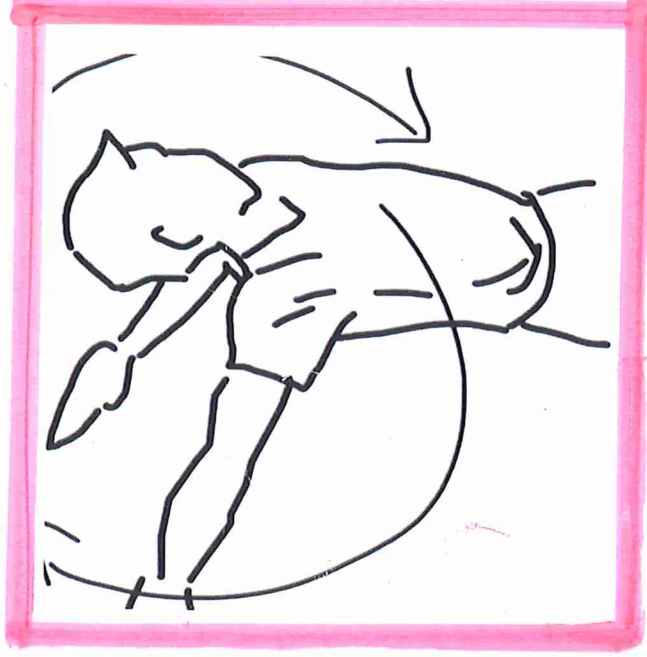
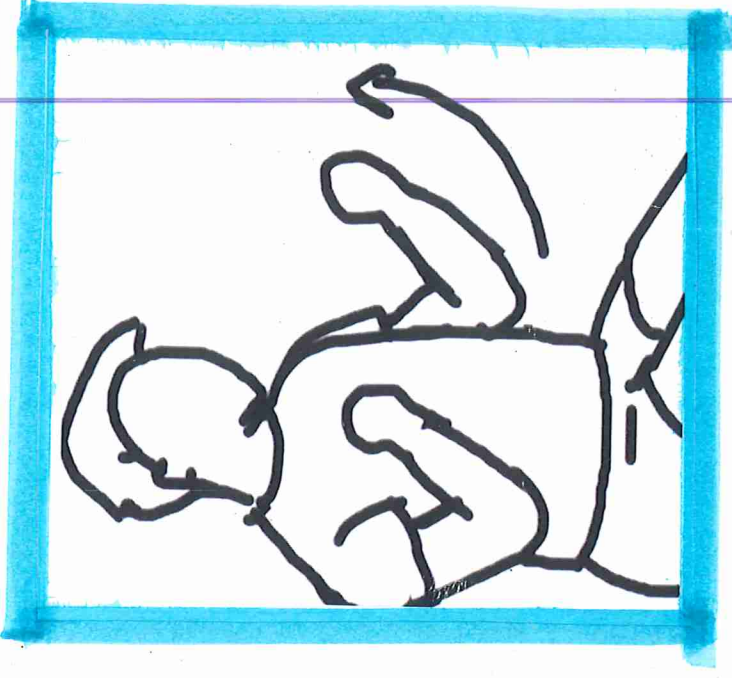
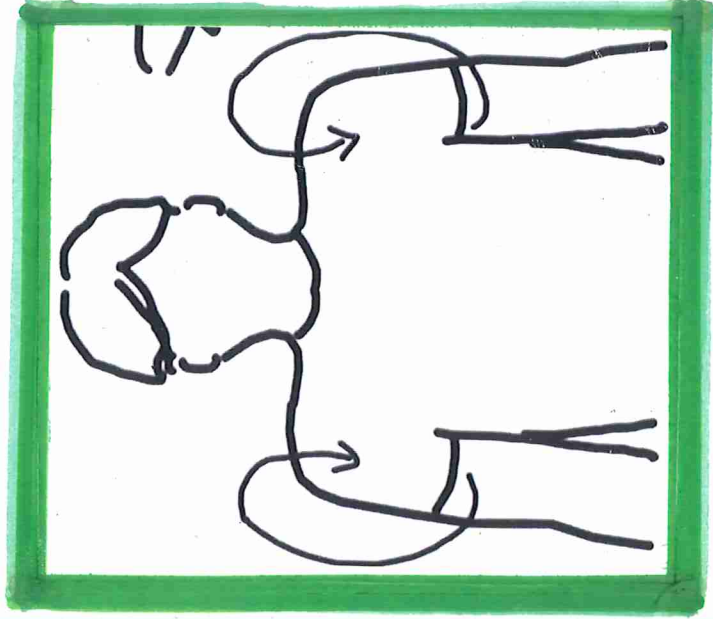
Categoría

Problema Técnico ☐ Conocimiento Técnico ☐
Problema Proceso ☐ Conocimiento Proceso ☐

Seguridad ☒ Mejora ☐
5S ☐ Otro ☐

PAUSAS ACTIVAS PARA HOMBROS

EJERCICIOS DE MOVILIDAD



REALICE EJERCICIOS DE MOVILIDAD PARA HOMBROS, MINIMO 10 VECES CADA UNO, DOBLAR Y EXTENDER LOS CODOS, ELEVAR Y SOLTAR LOS HOMBROS, BALANCEO DE BRAZOS HACIA ATRÁS, BRAZOS A LOS LADOS REALIZANDO MOVIMIENTOS CIRCULARES HACIA ADENTRO Y HACIA AFUERA.

Elaboró Luisa Barrientos.

Aprobó ADRIANA UZCUNA

11