

## A CERVICALES

### 1. TRAPECIO

Extiende la muñeca y coloca el brazo a lo largo del cuerpo, desciende el hombro hacia abajo, mantén esta posición y después acerca la barbilla al pecho ladeando ligeramente la cabeza. Realízalo con ambos lados.



1. Trapecio



2. Inclinación cervical

### 2. INCLINACIÓN CERVICAL

Gira la cabeza hacia un lado y otro con suavidad.

### 3. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN CERVICAL

Lleva la barbilla ligeramente hacia abajo, después eleva la barbilla al techo sin llegar a la extensión completa.



### 4. MOVIMIENTOS CIRCULARES HOMBROS

Realiza ejercicios amplios con ambos hombros de manera simultánea.



## B EXTREMIDADES SUPERIORES

### 1. DELTOIDES

Lleva un brazo hacia la horizontal sosteniendo la postura con el brazo contrario.



1. Deltoides



2. Triceps

### 2. TRICEPS

Flexiona el codo sobre el brazo dirigiéndolo hacia el techo.

### 3. MUCULATURA EPICONDILEA

Con la palma de la mano hacia abajo y el codo estirado, cierra el puño y flexiona la muñeca ayudándote con la otra mano.



### 4. MUSCULATURA EPITROCLEAR

Con la palma de la mano hacia arriba y el codo estirado, extiende la muñeca sosteniendo con la otra mano los dedos y llevándola ligeramente hacia atrás.



Si utilizas herramientas es conveniente terminar este ejercicio flexibilizando los dedos, realizando el estiramiento en cada uno de ellos.



## C COLUMNA DORSAL

Rodea con los dos brazos el torax, inclina la cabeza ligeramente hacia abajo y reposa unos segundos notando la tensión en los músculos de la zona media de la espalda.



## D COLUMNA LUMBAR

### 1. FLEXIÓN

Con las rodillas semiflexionadas inclina el tronco hacia adelante hasta tocar el suelo. Incorporate lenta y progresivamente.



## 2. LATERALIZACIONES

Con las piernas ligeramente abiertas y la cadera fija, inclina el tronco hacia un lado y luego hacia el otro.



2. Lateralizaciones



3. Rotaciones

## 3. ROTACIONES

Rota los hombros hacia ambos lados manteniendo la espalda recta.

## D EXTREMIDAD INFERIOR

### 1. CUADRICEPS

Flexiona la rodilla acercando el talón al glúteo, sostén la punta del pie en este punto notando la tensión en la zona anterior del muslo.



## 2. ISQUIOTIBIALES

Cruza una pierna por delante de la otra, flexiona el tronco hasta percibir estiramiento en la zona posterior de la pierna.



## 3. ADUCTORES

Separa los pies e inclínate ligeramente hacia un lado mientras la pierna contraria se estira lateralmente.

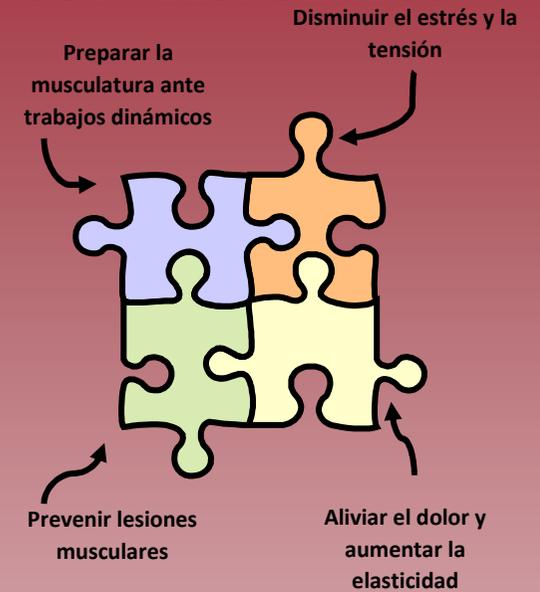


## 4. GEMELOS

Coloca un pie delante del otro y flexiona la rodilla más adelantada sin levantar los talones.



# Recomendaciones Básicas sobre el ESTIRAMIENTOS PARA LA PREVENCIÓN DE SOBRESFUERZOS



Con la colaboración de:



# FREMAP

Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social Número 61