

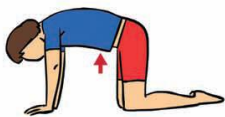
## INTRODUCCIÓN

La realización periódica de los ejercicios propuestos a continuación, te ayudará a eliminar la tensión acumulada en tu día a día.

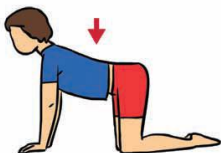
Realiza cada estiramiento 3 veces y mantén la posición de tensión durante 10 segundos (**3 veces x 10"**).

## FLEXIBILIZACIÓN

- ❖ Apoya las rodillas y las manos en el suelo, alineadas respecto a las caderas y hombros, coge aire y arquea la espalda hacia el techo. Contrae el abdomen dirigiendo la barbilla hacia el pecho.

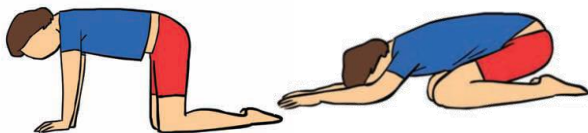


- ❖ Mantén la respiración y cuando sueltes el aire, extiende la espalda yendo hacia el movimiento contrario.



## ESTIRAMIENTO LUMBOSACRO

- ❖ Coge aire por la nariz y suéltalo por la boca, doblando las rodillas y las caderas hasta sentarte sobre los talones con el cuello flexionado a su vez.
- ❖ Desliza las manos hacia adelante al finalizar el movimiento

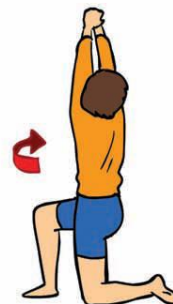


Para focalizar más el estiramiento en un lateral, lleva el tronco y las manos hacia un lado; mantén esa posición unos segundos.



## PSOAS Y CUADRADO LUMBAR

- ❖ Adelanta una pierna en flexión y pon la otra detrás en extensión de cadera con la rodilla apoyada. Lleva el pubis hacia delante y procura el máximo estiramiento mediante la elevación de los brazos y una rotación contraria al lado de la pierna a estirar.



- ❖ Para el cuadrado lumbar, añade a la posición anterior una inclinación lateral del tronco hacia la rodilla que está levantada.

## PIRAMIDAL Y ZONA GLUTEA

- ❖ En "posición tumbada" boca arriba con una pierna estirada y la otra flexionada, tira de esta última con la mano llevándola a la cadera contraria. Repite alternativamente el movimiento con la otra pierna.



- ❖ Dirige la rodilla hacia el suelo y empuja hacia abajo con la mano izquierda sobre la rodilla del mismo lado.



## ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

- ❖ En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.



- ❖ La pierna que se quiere estirar, será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).

## CUADRICEPS

- ❖ De pie y apoyado en una silla, levanta la pierna hacia atrás ayudandote con la mano. Repite el ejercicio con ambas piernas.



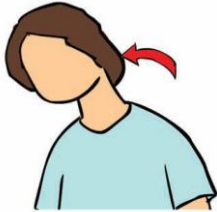
## TRAPECIO

- ❖ Aproxima una oreja hacia tu hombro y ayúdate con la mano del mismo lado, tirando de la cabeza para aumentar la tensión.



### ANTERIOR CERVICAL

- ❖ Inclina lateralmente la cabeza llevando la barbilla ligeramente hacia el lado contrario, de manera que notes tensión en la zona delantera del cuello.



### ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

- ❖ Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo este por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza y hacia abajo.



### ESTIRAMIENTO DE DELTOIDES

- ❖ Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.



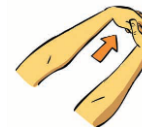
### ESTIRAMIENTO DE TRAPICIO

- ❖ Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro, permitiendo el estiramiento del antebrazo y del hombro.



### ESTIRAMIENTOS DE MUÑECA Y ANTEBRAZOS

- ❖ Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.
- ❖ Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.
- ❖ Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Manten esta posición 15 segundos aproximadamente.
- ❖ Con este ejercicio, permitirás la relajación de musculatura posterior del hombro.

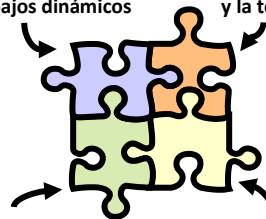


## RECUERDA

Los estiramientos:

Preparan la musculatura  
ante trabajos dinámicos

Disminuyen el estrés  
y la tensión



Mejoran la flexibilidad  
muscular

Previenen lesiones  
musculares

Recomendaciones Básicas sobre la

## REALIZACIÓN DE ESTIRAMIENTOS



Mutua Colaboradora con la  
Seguridad Social nº 61



PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019