

## Ejercicios para prevenir lesiones musculares



Pág 1

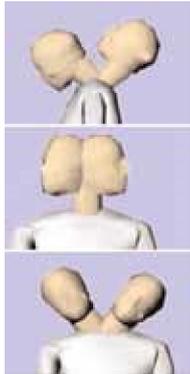
Las posturas forzadas y los sobreesfuerzos pueden ocasionar lesiones en tu columna y extremidades. Para evitarlas te recomendamos realizar estos sencillos ejercicios y estiramientos. Es suficiente con dedicar 5 minutos al inicio de la jornada y otros 5 al terminar para que los ejercicios sean efectivos. En poco tiempo notarás la diferencia.

En la parte trasera de esta hoja tienes un cuadrante para ir apuntando los días en los que realizas los ejercicios.

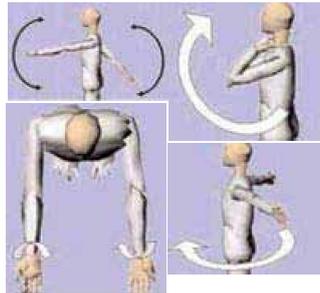
### Al empezar la jornada: calentamiento



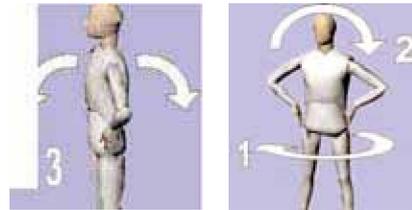
Mover los brazos y las piernas en direcciones opuestas (como al caminar pero más exagerado y sin moverse del sitio). Asegurarse de que el talón contacta con el suelo. Realizar este ejercicio durante 2-3 minutos



Mover la cabeza lentamente:  
- Arriba y abajo  
- Derecha e izquierda  
- Hacia los lados



1. Mover los brazos en círculos, como si se nadara
2. Abrir los brazos hacia los lados y luego cerrarlos
3. Doblar los brazos llevando las manos hasta los hombros
4. Con los brazos estirados, mover las palmas de las manos hacia arriba y abajo
5. Abrir y cerrar las manos



Con las manos en la cintura:  
Girar la espalda a derecha e izda.  
Inclinar la espalda a derecha e izda.  
Mover la espalda adelante y atrás

### Al terminar la jornada: estiramientos



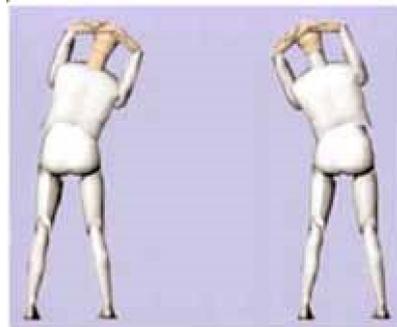
Apoyar una mano sobre una pared para mantener el equilibrio. Estirar la rodilla hacia el pecho y cogerla con la mano libre. Mantener 15 segundos y cambiar de pierna. Repetir 3 veces con cada pierna.



Colocarse con un pie delante del otro. Doblar suavemente una rodilla hacia delante, manteniendo el pie de atrás bien apoyado en el suelo. Mantener 20 segundos y cambiar de pierna. Repetir 3 veces con cada pierna.



Colocarse recto y echar ligeramente la espalda hacia atrás. Mantener 15 segundos y repetir 3 veces



Cruzar ambos brazos por detrás de la cabeza. Inclinar la espalda lateralmente hacia la derecha. Mantener durante 15 segundos. Luego inclinar hacia la izquierda. Repetir 3 veces por cada lado