

Estiramiento de glúteo y cadera:

- 1) Cadera: pierna cruzada y empujamos la rodilla hacia abajo.
- 2) Glúteo: flexión de rodilla y tirar de ella hacia el pecho.



10 Repeticiones con cada pierna manteniendo 10 segundos.

Estiramiento de cuádriceps y psoas:

- 1) Cuádriceps: flexión de rodilla y tiramos del pie hacia atrás.
- 2) Psoas: piernas semiflexionadas. Adelantamos la pelvis hacia delante hasta que notemos tensión en la ingle.



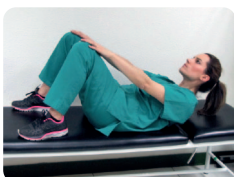
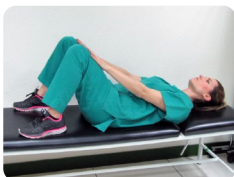
10 Repeticiones con cada pierna manteniendo 10 segundos.

Estiramiento isquiotibiales: estiramos una pierna, doblamos la otra y nos dejamos caer hacia delante. No rebotar.



10 Repeticiones con cada pierna manteniendo 10 segundos.

Abdominales parciales: mirando un punto fijo en el techo, tomamos aire y al soltarlo subimos hasta tocar con las manos las rodillas.



3 series de 10 repeticiones

Al realizar los ejercicios no debe producirse dolor, sino tensión.

En caso de mareo o dolor, interrumpir los ejercicios inmediatamente.

SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo

AENOR ha certificado nuestro sistema de gestión en base a las normas:
ISO 9001, ISO 14001, ISO 27001.

AUDELCO ha certificado nuestro sistema de gestión de seguridad y salud en el trabajo en base a la norma:
OHSAS 18001.

Consulte alcance y certificados

www.fraternidad.com/certificados

Ref. CEP-0241



FraternidadMuprespa @MutuaFM

www.fraternidad.com/prevencion



Fraternidad
Muprespa

POR SU SEGURIDAD Y SALUD

CUIDA TU ESPALDA
Flexibilidad y Fortalecimiento



SECRETARÍA DE ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE
ORDENACIÓN DE LA
SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2016

CUELLO Y ESPALDA

Flexión lateral: inclinar la cabeza como si quisiéramos tocar el hombro con la oreja. Podemos ayudarnos con la mano, para crear más tensión.



10 Repeticiones para cada lado manteniendo 10 segundos.

Flexión de cabeza y cuello: bajar la cabeza intentado tocar con la barbilla el pecho. Para intensificar el ejercicio, entrelazar las manos detrás de la nuca y empujar suavemente.



10 Repeticiones manteniendo 10 segundos.

Flexión de cuello y espalda: entrelazamos las manos detrás de la nuca y empujamos hacia abajo, de manera que flexionemos el cuello y la espalda hasta tocar con los codos en las piernas.



10 Repeticiones manteniendo 10 segundos.

BRAZOS, TRÍCEPS Y PECTORAL

Estiramiento de brazos y hombros: manos entrelazadas y codos estirados. Estiramos hacia arriba, hacia atrás y hacia delante.



10 Repeticiones en cada posición manteniendo 10 segundos.

Estiramiento tríceps: ponemos el brazo detrás de la cabeza con el codo doblado. Con el otro brazo cogemos el codo y empujamos hacia atrás y abajo.



10 Repeticiones con cada brazo manteniendo 10 segundos.

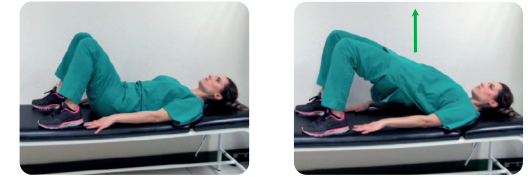
Estiramiento del pectoral: manos entrelazadas detrás de la nuca, levantamos la barbilla y abrimos los codos, mientras notamos cómo se juntan nuestros omóplatos.



10 Repeticiones manteniendo 10 segundos.

GLÚTEOS Y ESPALDA

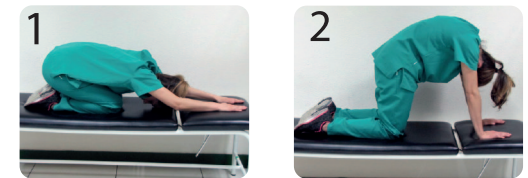
Fortalecimiento de glúteo: piernas dobladas y pies apoyados en el suelo. Elevamos la pelvis contrayendo los glúteos.



10 Repeticiones manteniendo 10 segundos.

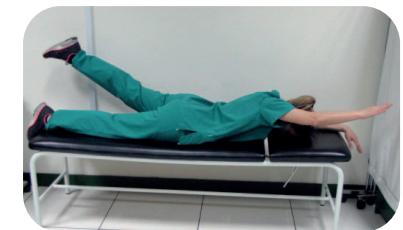
Estiramiento lumbares y dorsales:

- 1) Sentados sobre los pies, estiramos los brazos hacia delante.
- 2) Apoyados sobre las manos y las rodillas arqueamos la espalda, flexionamos la cabeza y contraemos abdominales.



10 Repeticiones manteniendo 10 segundos cada ejercicio.

Fortalecimiento de lumbares y dorsales: levantamos el brazo derecho y la pierna izquierda, aguantamos de 5 a 10 segundos. Repetimos con brazo izquierdo y pierna derecha.



10 Repeticiones cada diagonal manteniendo de 5 a 10 segundos.