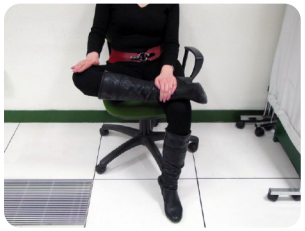
Estiramiento de glúteo y cadera:

1) Glúteo: flexionamos la rodilla y tiramos de ella hacia el pecho.
2) Cadera: pierna cruzada y empujamos la rodilla hacia abajo.

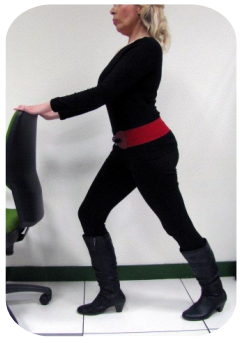


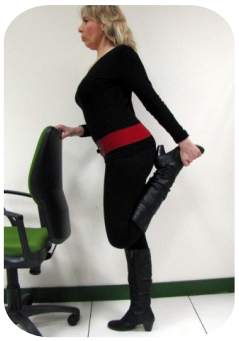


10 repeticiones con cada pierna manteniendo 10 segundos.

Estiramiento de psoas y cuádriceps:

1) Psoas: piernas en semiflexión y adelantamos la pelvis hasta que notemos tensión en la ingle.
2) Cuádriceps: flexionamos la rodilla y tiramos del pie hacia arriba.



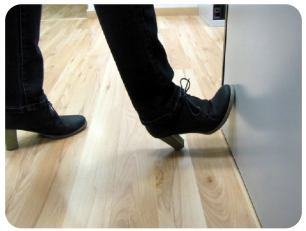


10 repeticiones con cada pierna manteniendo 10 segundos.

Estiramiento isquiotibiales y gemelos:

1) Isquiotibiales: estiramos una pierna y dejamos caer nuestro peso lentamente sobre ella, apoyados sobre el muslo.
2) Gemelos: presionamos la punta del pie contra una pared hasta que sintamos tensión en los gemelos.





10 repeticiones con cada pierna manteniendo 10 segundos.

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-0240

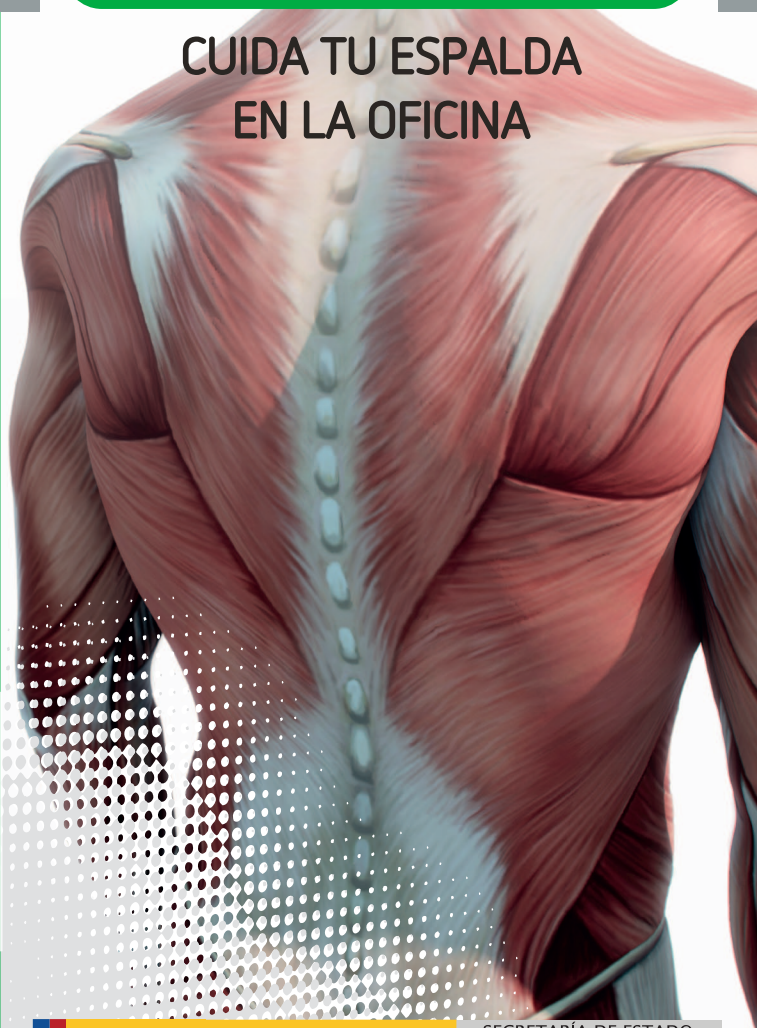
FraternidadMuprespa @MutuaFM

www.fraternidad.com/prevencion

Fraternidad
Muprespa

POR SU SEGURIDAD Y SALUD

CUIDA TU ESPALDA EN LA OFICINA



MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
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

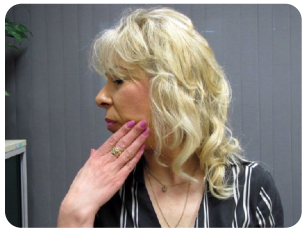
CUELLO

Flexión lateral: inclinar lateralmente la cabeza hacia un lado, como si quisiéramos tocar el hombro con la oreja.




10 Repeticiones con cada lado manteniendo 10 segundos.

Rotación: girar lentamente la cabeza hacia un lado ayudándonos con la mano del lado al que giramos haciendo fuerza.




10 Repeticiones con cada lado manteniendo 10 segundos.

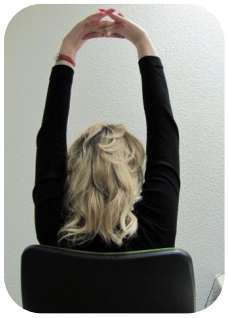
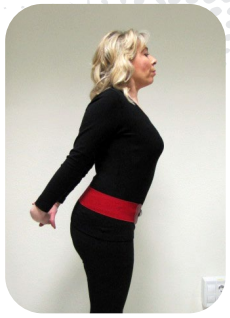
Flexión de cabeza y cuello: entrelazamos las manos detrás de la nuca y empujamos la cabeza hacia abajo, de manera que toquemos con la barbilla el pecho.




10 Repeticiones manteniendo 10 segundos.

BRAZOS, HOMBRO Y PECHO

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



10 Repeticiones manteniendo 10 segundos.

Estiramiento del pecho: 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.

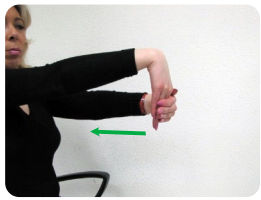
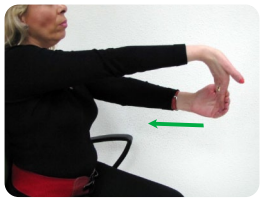
TRÍCEPS, BRAZOS Y ESPALDA

Estiramiento de tríceps: brazo detrás de la cabeza con el codo doblado. Con la mano del otro brazo cogemos el codo y tiramos hacia atrás.



10 Repeticiones con cada brazo manteniendo 10 segundos.

Estiramiento flexores y extensores de muñeca: brazo estirado, palma hacia arriba, tiramos de los dedos hacia atrás. Después palma hacia abajo y tiramos de la mano.

10 Repeticiones con cada brazo manteniendo 10 segundos.

Estiramiento espalda: sentados, con los pies bien apoyados en el suelo, giramos el torso hacia la derecha todo lo que podamos, ayudándonos con los brazos para mantener la posición.



10 Repeticiones a cada lado manteniendo 10 segundos