

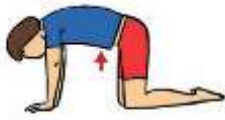
INTRODUCCIÓN

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.



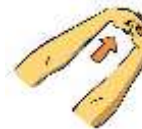
ESTIRAMIENTO DE TRAPECIO

- ↘ 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.

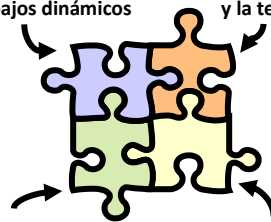


RECUERDA

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 FRENTE A TME



Dirección General de Función Pública
SERVICIO DE PREVENCIÓN

