

Estiramientos para los brazos

Para mantener una adecuada forma física y reducir el riesgo de lesiones en el trabajo es conveniente realizar estiramientos. Estos estiramientos están dirigidos a trabajadores que habitualmente adoptan posturas forzadas o realicen movimientos repetitivos o con fuerza de los brazos y que manejan cargas.

- ✓ Tiempo invertido: 5 a 10 minutos.
- ✓ Los movimientos han de ser lentos y controlados. Evitar movimientos bruscos y rápidos.
- ✓ Cada ejercicio ha de repetirse 5 veces.
- ✓ Si se siente dolor o malestar al realizar los ejercicios es conveniente parar de hacerlos.



Mueve los hombros en círculos



Con el brazo estirado muévelo hacia atrás.



Extiende los brazos y lléalos hacia atrás, con el pecho hacia adelante. Mantén unos segundos y relaja.



Lleva el brazo por detrás del cuello flexionándolo y sujétalo con el brazo contrario a nivel del codo, mantén dicha postura ejerciendo presión hacia abajo unos segundos y relaja.



Con el codo flexionado y apoyado sobre una pared, gira la cintura escapular



Cruza el brazo por delante del cuerpo de forma totalmente estirada a la altura del hombro. Con el otro brazo le ayudamos a tirar hacia atrás. De este modo estiramos el hombro.