

ESTIRAMIENTOS PARA ANTEBRAZOS

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.

1



Sujetamos el dorso de la mano con la mano contraria, estirando los brazos sin flexionar los codos. Debemos notar cómo se estira la musculatura extensora del antebrazo

2



El ejercicio se ejecuta de la misma manera que el anterior, pero en la posición inicial debemos extender la palma de la mano y sujetarla con la mano contraria.

3



Rodeamos el pulgar con el resto de los dedos de la mano, y estiramos el brazo sin flexionar el codo.

Tiempo total invertido: 5 a 10 minutos. Los movimientos han de ser lentos y controlados. Evita movimientos bruscos y rápidos. Cada ejercicio ha de repetirse 5 veces, si en algún momento sientes dolor o malestar al realizar los ejercicios es conveniente parar de hacerlos.