

ESTIRAMIENTOS PARA PIERNAS / ESPALDA

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 realizan movimientos repetitivos o con fuerza de los brazos y que manejan cargas.



1 Apoya una mano sobre una pared para mantener el equilibrio. Dobla la pierna hacia atrás y coge el tobillo con la mano libre, mantén la espalda recta. Mantener 20 segundos y cambiar a la otra pierna.



3 De pie con las piernas juntas, intenta tocarte la punta de los pies sin flexionar las rodillas.

2 De pie con las piernas extendidas, sitúate de puntillas y cruza las piernas, mantén unos segundos y relaja



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.