

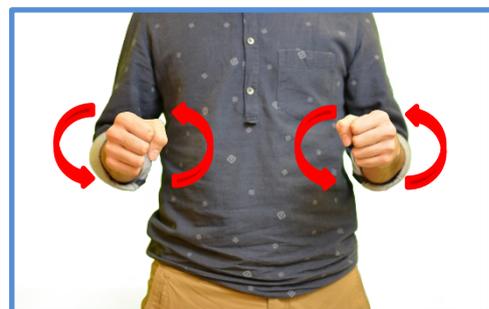
Estiramientos para las manos

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, realizan movimientos repetitivos o con fuerza de las manos. Realiza estos ejercicios durante 5 / 10 minutos.



- Cierra las manos lentamente de manera que notes presión y ábrelas despacio extendiendo las palmas.
- Los movimientos han de ser lentos y controlados. Evita movimientos bruscos y rápidos. Repite el ejercicio 5 veces.
- Si sientes dolor o malestar al realizar los ejercicios deja de hacerlos.

- Realiza rotaciones de muñeca en ambos sentidos
- Los movimientos han de ser lentos y controlados. Evita movimientos bruscos y rápidos. Repite el ejercicio 5 veces.
- Si sientes dolor o malestar al realizar los ejercicios deja de hacerlos.



- Para realizar estiramientos del pulgar lleva la palma de la mano hacia arriba, y sujeta el pulgar con la mano contraria.
- Los movimientos han de ser lentos y controlados. Evita movimientos bruscos y rápidos. Repite el ejercicio 5 veces.
- Si sientes dolor o malestar al realizar los ejercicios deja de hacerlos.

