

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ELASTICIDAD

E 08



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES






EJERCICIOS ISOMÉTRICOS E ISOTÓNICOS





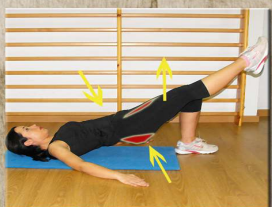













Realizar estos ejercicios a diario en casa (3 series de 10 repeticiones cada uno) mantienen en buen estado articulaciones y músculos, previenen alteraciones posturales y la aparición de trastornos músculo-articulares.
Las flechas indican la alineación correcta del cuerpo y la dirección del movimiento a realizar. ➔
La zona en rojo muestra la zona que se trabaja en cada ejercicio. ■

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD

REGIÓN CERVICAL



REGIÓN DORSAL



REGIÓN LUMBAR



MIEMBRO SUPERIOR



MIEMBRO INFERIOR



Es recomendable realizar ejercicios de estiramiento antes de iniciar la actividad laboral y al terminar
El estiramiento debe ser indoloro, suave, progresivo y mantenido (entre 15 y 30 segundos)
Mantener una buena flexibilidad muscular previene las lesiones músculo-esqueléticas