

EJERCICIOS D'ENFORTIMENT I ELASTICITAT

E 08

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

EXERCICIS D'ENFORTIMENT

EXERCICIS DE MOBILITAT ARTICULAR






EXERCICIS ISOMÈTRICS I ISOTÒNICS




















Fer estos exercicis diàriament a casa (3 sèries de 10 repeticions cada un) mantene en bon estat les articulacions i els músculs, prevenen alteracions posturals i l'aparició de trastorns musculoesquelètics. Les fletxes indiquen l'alineació correcta del cos i la direcció del moviment que cal fer. La zona en roig mostra la zona que es treballa en cada exercici.

EXERCICIS DE FLEXIBILITAT I ELASTICITAT

REGIÓ CERVICAL



REGIÓ DORSAL



REGIÓ LUMBAR



MEMBRE SUPERIOR



MEMBRE INFERIOR



És recomanable fer exercicis d'estirament abans de començar l'activitat laboral i en acabar
L'estirament ha de ser indolor, suau, progressiu i mantingut (entre 15 i 30 segons).
Mantindre una bona flexibilitat muscular prevé les lesions musculoesquelètiques.