

# ESTIRAMIENTOS MUSCULOESQUELÉTICOS

1 de 3



## 1 ESTIRAMIENTO PLANO POSTERIOR CERVICOTORÁCICO



Alivia la tensión cervical y dorsal

## 2 ESTIRAMIENTO DE TRAPECIOS



Alivia la tensión del trapecio

## 3 ESTIRAMIENTO CADENA FASCIAL ANTEROLATERAL



Libera tensiones de la parte anterolateral de cuello y hombro.  
 Coloca los hombros hacia atrás y gira las palmas de las manos.

## 4 ESTIRAMIENTO DE LA CADENA FASCIAL ANTERIOR DEL CUELLO



Libera la tensión de la zona anterior del cuello  
 Fijar las manos y ejercer ligera presión a la altura del esternón.  
 Elevar el mentón hacia el techo.

## 5 ESTIRAMIENTO DE PECTORAL



Alivia la tensión de la zona anterior de los hombros y el pectoral.  
 Colócate con el codo a la altura del hombro y apoya el antebrazo en la pared.  
 Rota el cuerpo hacia el lado opuesto de la pared.

Realiza el ejercicio hacia ambos lados.

Cada estiramiento tiene que durar entre 15 y 20 segundos.



**Accidentes**  
 SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

mutuabalear.es cuidamostusalud.org  
 elautonomo.es tresminutos.es

SÍGUENOS EN



900 173 174



SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
 DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL

**MUTUA BALEAR**