

ESTIRAMIENTOS MUSCULOESQUELÉTICOS

2 de 3



6 ESTIRAMIENTO DEL MÚSCULO DORSAL ANCHO Y LA CINTILLA ILIOTIBIAL



Libera globalmente la cadena lateral de tronco y muslo.

Realiza el ejercicio hacia ambos lados.

7 ESTIRAMIENTO DE LAS CADENAS CRUZADAS: ANTERIOR Y POSTERIOR



Alivia las tensiones cruzadas a nivel lumbopélvico.

- Mantener la postura erguida, como si nos estiraran desde arriba.
- Llevar el hombro hacia atrás.
- Empujar la rodilla con la mano.

Realiza el ejercicio hacia ambos lados.

8 ESTIRAMIENTO DE LA CADENA POSTERIOR DEL TRONCO



Alivia la tensión lumbar y dorsal.

- Alinear columna.

9 ESTIRAMIENTO PIRAMIDAL



Alivia la tensión de la zona de los glúteos y lumbar.

Realiza el ejercicio con ambas piernas.

10 ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIAL



Alivia la tensión de la zona posterior de la pierna y lumbar.

- Mantén la espalda recta.
- La rodilla debe mantenerse estirada.
- Punta del pie hacia la pierna.

Se puede hacer con cajón y sin cajón.

Realiza el ejercicio con ambos lados.

11 ESTIRAMIENTO DE PSOAS



Alivia la tensión de la cara anterior de la pelvis.

- Bajar la cadera.
- Posicionar el pie por delante de la rodilla.

Realiza el ejercicio con ambas piernas.



Cada estiramiento tiene que durar entre 15 y 20 segundos.



Accidentes
SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

mutuabalea.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