

# ESTIRAMIENTOS MUSCULOESQUELÉTICOS

3 de 3



## 12 ESTIRAMIENTO CUÁDRICEPS



Alivia la musculatura de la parte anterior del muslo y cadera.

- ✓ Mano y antebrazo apoyado en la pared.
- ✓ Cadera hacia atrás.
- ✓ Lleva el talón al glúteo.

Realiza el ejercicio con ambas piernas.

## 13 ESTIRAMIENTO DE GEMELOS



Alivia la musculatura del gemelo y la planta del pie.

Realiza el ejercicio con ambas piernas.

## 14 ESTIRAMIENTO MUSCULATURA EPICONDÍLIA



Alivia la musculatura de la zona del codo.

- ✓ Rota el brazo hacia la parte interna.
- ✓ Flexiona la muñeca y los dedos.
- ✓ Con la otra mano aumentamos la intensidad y ayudamos a la rotación interna.

Realiza el ejercicio hacia ambos lados.

## 15 POSTURA GLOBAL DE ESTIRAMIENTO DEL PLANO POSTERIOR



Alivia la musculatura cervical, dorsal, lumbar y la parte posterior de las piernas.

- ✓ Mantén los hombros pegados al suelo y en dirección a la pared.
- ✓ La espalda pegada al suelo.
- ✓ Mantén las palmas hacia arriba y los dedos tocando el suelo.
- ✓ El mentón hacia adentro.

Ejercicio para casa.

## 16 POSTURA GLOBAL DE ESTIRAMIENTO DEL PLANO ANTERIOR

Alivia la tensión de la zona pectoral, abdominal y anterior de las caderas.



Ejercicio para casa.



Si no tienes balón, puedes realizar este ejercicio en la cama, descolgando brazos y cabeza y colocando un cojín entre los omoplatos y el colchón.

Cada estiramiento tiene que durar entre 15 y 20 segundos.

mutuabalea.es | cuidamostusalud.org  
elautonomo.es | tresminutos.es



**Accidentes**  
SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

SÍGUENOS EN



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**