

ESTIRAMIENTOS MUSCULOESQUELÉTICOS

PARA PERSONAL DE HANDLING
(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