

# ESTIRAMIENTOS MUSCULOESQUELÉTICOS

PARA PERSONAL DE HANDLING  
(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.



**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