

CALIENTA MOTORES ANTES DE ARRANCAR

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Sabías que...

El 50% de las bajas por sobreesfuerzo se producen en las dos primeras horas de trabajo.

Evita lesiones activando tu cuerpo antes de empezar la jornada: haz el trayecto al trabajo andando o en bicicleta, o bien dedica 5 minutos a realizar estos ejercicios de calentamiento:

CERVICALES



FLEXIÓN CERVICAL
(5 repeticiones)



ROTACIÓN CERVICAL
(5 repeticiones a cada lado)

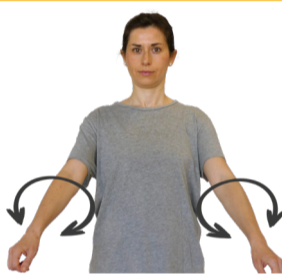


INCLINACIÓN LATERAL CERVICAL
(5 repeticiones a cada lado)

BRAZOS



CÍRCULOS DE HOMBROS
(10 repeticiones en cada sentido)



CÍRCULOS DE BRAZOS
(10 repeticiones en cada sentido)



CÍRCULOS DE MUÑECAS
(10 repeticiones en cada sentido)

PIERNAS



CÍRCULOS DE CADERAS
(10 repeticiones en cada sentido)



CÍRCULOS DE RODILLAS
(10 repeticiones en cada sentido)



CÍRCULOS DE TOBILLOS
(10 repeticiones en cada sentido, repetir con los 2 pies)

GENERAL



ELEVACIÓN ALTERNA DE RODILLAS
(20 repeticiones en total)



TALONES A GLÚTEO ALTERNO
(20 repeticiones en total)



SENTADILLA
(10 repeticiones)

YA ESTÁS LIST@ PARA EMPEZAR A TRABAJAR

Los ejercicios propuestos tienen por objetivo prevenir los trastornos musculoesqueléticos. En el caso de que exista patología previa, debes consultar con tu médico o profesional sanitario de referencia, quien te indicará si estos ejercicios están indicados para ti, o si es necesario prescribir otros ejercicios.