

ERGONOMÍA ACTIVA: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO. MATERIAL DE SENSIBILIZACIÓN SOBRE LOS RIESGOS ERGONÓMICOS EN EL COMERCIO MINORISTA DE CARNE EN LA COMUNIDAD VALENCIANA Y CÓMO REDUCIRLOS

Solo necesitas entre 3 y 5 minutos: calienta antes de empezar el turno de trabajo.

Consejos previos

- Los movimientos deben ser suaves y controlados. Evita gestos bruscos o rápidos.
- La respiración debe ser relajada y acompañar los movimientos.
- Nunca debes sentir dolor. Debes notar una tensión ligera.

Importante

- Estos ejercicios son una orientación general y deben realizarse de forma progresiva. Ante cualquier duda, se debe consultar a un profesional sanitario o especialista.

Ejercicios de calentamiento

A continuación, se recomienda una pauta de ejercicios; en el caso de patologías o dolencias, consultar antes de iniciar los ejercicios con un profesional sanitario. Puede que sea necesario cambiar alguno de ellos.

Pauta recomendada: realiza 1 serie de los ejercicios de calentamiento con 2 repeticiones por cada gesto. Recuerda hacer el ciclo de movimiento completo. Entre bloques, se recomienda descansar entre 2 y 5 segundos.

Bloque 1: Cabeza-cervicales



Arriba y abajo



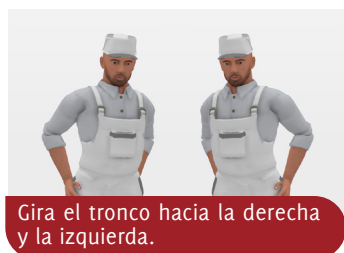
Derecha e izquierda



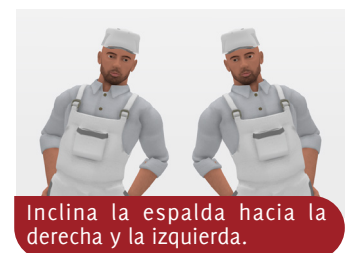
Hacia los lados

Mueve la cabeza lentamente

Bloque 2: Espalda-tronco



Gira el tronco hacia la derecha y la izquierda.



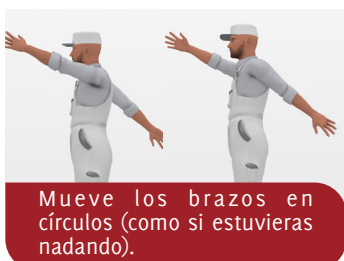
Inclina la espalda hacia la derecha y la izquierda.



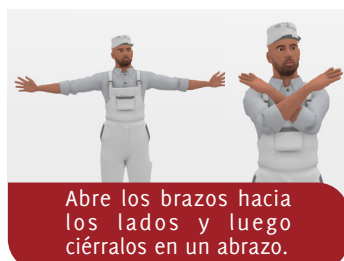
Mueve la espalda hacia delante y hacia atrás.

Abre las piernas ligeramente, coloca las manos en la cintura y realiza los siguientes movimientos con la espalda.

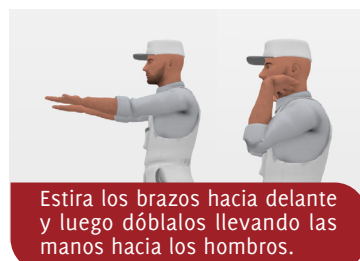
Bloque 3: Brazos y manos



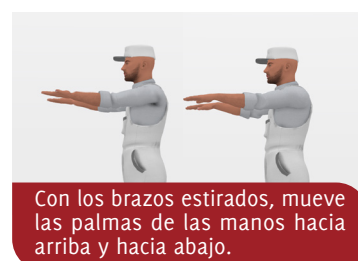
Mueve los brazos en círculos (como si estuvieras nadando).



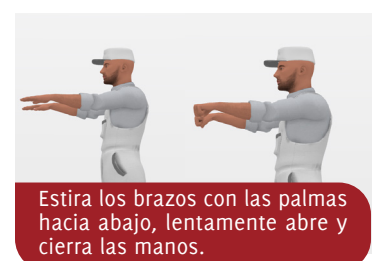
Abre los brazos hacia los lados y luego ciérralos en un abrazo.



Estira los brazos hacia delante y luego dóblalos llevando las manos hacia los hombros.



Con los brazos estirados, mueve las palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo.



Estira los brazos con las palmas hacia abajo, lentamente abre y cierra las manos.

Bloque 4: Brazos y piernas



Mueve los brazos y las piernas en direcciones opuestas, asegurándote que el talón, de la pierna que no está elevada esté en contacto con el suelo.

Bloque 5: Brazos y piernas



Colócate de puntillas manteniendo la posición unos segundos y posteriormente apóyate sobre los talones y mantén esta postura.