

ERGONOMÍA ACTIVA: EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO. 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: estira al inicio y al final del 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 estiramiento

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

Bloque 1: Cabeza-cuello



De pie, con las manos entrelazadas detrás de la cabeza, baja la cabeza hasta que la barbilla toque el pecho. Vuelve despacio a la posición inicial y repite el ejercicio. Mantén los hombros relajados.



De pie, con los pies juntos y el cuerpo recto, sujeta un peso ligero con una mano. La otra mano, colócala suavemente sobre el lateral opuesto de la cabeza. Deja caer el hombro que sostiene el peso e inclina la cabeza hacia el lado contrario, manteniendo el tronco recto.

Bloque 2: Espalda



En posición sentada o de pie, estira el brazo izquierdo e inclínate a la derecha. Para ayudar al estiramiento, coloca la mano derecha en la muñeca izquierda. Cuando llegues al máximo posible, sostén esta postura. Repite con el otro brazo.



Colócate en postura recta y echa ligeramente la espalda hacia atrás. Mantén 15 segundos y vuelve a la posición inicial. Repite 3 veces.

Bloque 3: Brazos y hombros



En posición sentada o de pie, lleva el brazo izquierdo de forma que el codo se acerque al hombro derecho como se muestra en la figura. Sostén. Baja el brazo. Relaja y repite hacia el otro lado.



Lleva el brazo izquierdo hacia atrás sobre el hombro del mismo lado. Con la mano derecha sostén el codo y haz una ligera presión hacia abajo. Sostén. Relaja y repite con el otro brazo.

Bloque 4: Piernas (rodillas, caderas y muslos)



Apoyándote en una superficie estable, coloca una pierna delante de la otra, sin separar los talones del suelo.

A continuación, dobla la rodilla de la pierna que está por delante con el pie de atrás bien apoyado. El estiramiento debe sentirse en la parte posterior de la pierna. Sostén, relaja y repite con la otra pierna.



En posición de pie, con la mano derecha coge el pie del mismo lado llevándolo en dirección a los glúteos. Mantén la espalda recta.

Sostén, relaja y repite con la pierna contraria. Apoya una mano sobre una pared para mantener el equilibrio.