

INTRODUCCIÓN

Los calentamientos son un conjunto de ejercicios que se realizan con carácter previo a toda actividad física, tanto laboral como particular.

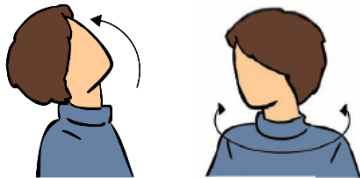
La realización los ejercicios propuestos a continuación, te ayudará a **preparar la musculatura** para afrontar tu jornada laboral y prevenir el riesgo de lesión.

¿CÓMO ESTIRAR?

El calentamiento tiene una duración aproximada de 5 minutos. Cada ejercicio propuesto tendrá una duración de unos 20 segundos. Deben ser suaves, progresivos y no forzados.

COLUMNA CERVICAL

- Realiza movimientos de “SI”, “NO” con la cabeza y giros a ambos lados



- Realiza movimientos circulares de hombros hacia delante y hacia atrás con los brazos pegados al cuerpo. (10 segundos hacia delante y otros 10 hacia atrás)

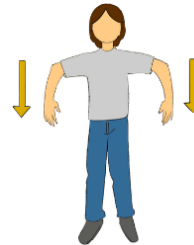


EXTREMIDADES SUPERIORES

- Coloca los brazos estirados en cruz y realiza movimientos circulares de los hombros de menor a mayor amplitud y de mayor a menor, en ambos sentidos (10 segundos hacia delante y otros 10 hacia atrás)



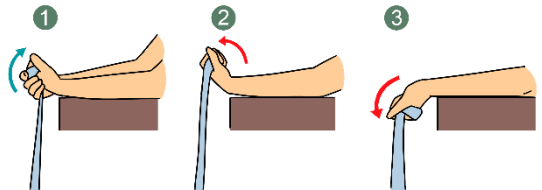
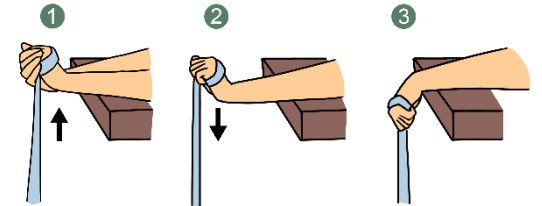
- Coloca los brazos en cruz, con los codos doblados a 90º y realiza una rotación interna y externa del hombro llevando los brazos hacia arriba y hacia abajo.



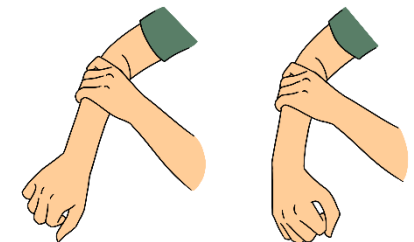
- Realiza un movimiento de los brazos en balanceo hacia delante–arriba (inspiración) y hacia atrás–abajo (expiración)
- Realiza movimientos de flexión y extensión de codos con los brazos pegados al cuerpo.
- Con los brazos estirados (puño abierto o cerrado), realiza movimientos hacia abajo y hacia arriba.



Opcional, con goma elástica: pisando la goma con el pie y sujetando el antebrazo con la otra mano o apoyando sobre una superficie, repetir los mismos movimientos (hacia arriba y hacia abajo) pero con la resistencia de la goma.



- Con los brazos estirados y las palmas de las manos mirando hacia abajo, abre y cierra las manos y los dedos de forma rítmica y con tensión.
- Realiza movimientos de rotación de muñecas en ambos sentidos.
- Con la mano izquierda, haz presión en la musculatura del antebrazo derecho y realiza movimientos circulares con la muñeca (como si bailaras sevillanas), repite el ejercicio presionando sobre el antebrazo izquierdo con la mano derecha.



ESPALDA

- Realiza movimientos de lateralización del tronco a ambos lados. Para ello, coloca las piernas abiertas, una mano en la cintura y la otra mano por encima de la cabeza y a continuación inclina lateralmente el tronco.



- Realiza movimientos suaves de giro del tronco a ambos lados.

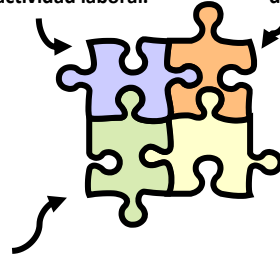


RECUERDA

EL CALENTAMIENTO:

Relaja y prepara la musculatura para la actividad laboral.

Reduce el riesgo de lesión.



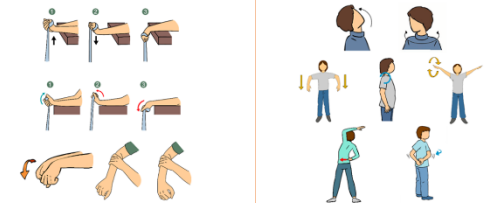
Aumenta la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones y los músculos, mejorando su eficacia.

5 MINUTOS EN TOTAL
20 SEGUNDOS POR EJERCICIO



Recomendaciones Básicas sobre

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO PARA REALIZAR AL INICIO DE LA JORNADA LABORAL



FREMAP

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 61



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES

SECRETARÍA DEL ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2023