

Ejercicios para cuidar nuestro organismo



Consejos

Mantener el cuerpo estirado, piernas ligeramente flexionadas, el abdomen y la zona lumbar en tensión, cuello relajado y mirada al frente.

El ejercicio y el estiramiento se produce porque bloqueamos esa parte del cuerpo. Es importante fijar bien qué zona queremos trabajar y pensar en ella.



Consejos

El **Ejercicio** consiste en hacer tres series de 10 repeticiones.

El **Estiramiento** consiste en mantener la posición entre 10 y 15 segundos.

- No estirar si sientes dolor.
- No estirar sobre articulaciones inflamadas o que hayan sufrido un esguince.
- Hacerlo progresivamente.



Cuello y hombros

Ejercicios



Movimientos del cuello de un lado al otro.



Ejercicios



Movimientos del cuello de atrás- adelante.
(la ejecución de este ejercicio debe ser lenta)




Estiramientos




Colocamos la mano derecha en el lado izquierdo de la cabeza.



Estiramientos

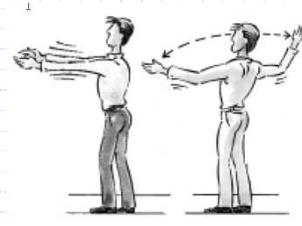


Colocamos las dos manos en la parte superior de la cabeza. Empujamos hacia delante, llevando la barbilla hacia el pecho.




Columna dorsal: Parte alta de la espalda

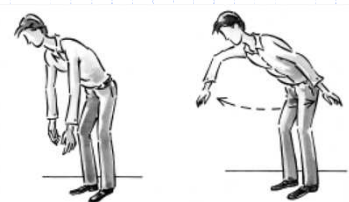
Ejercicios




Apertura de brazos.



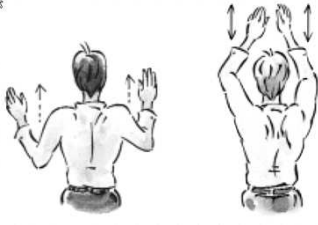
Ejercicios




Elevación lateral



Ejercicios

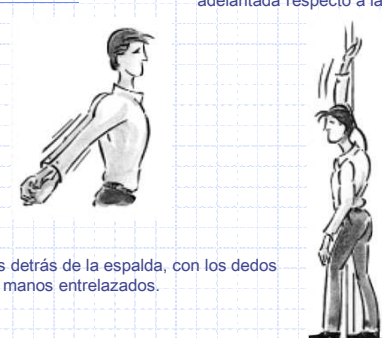


Extensión de brazos hacia arriba




Estiramientos

Apoyamos la mano en una viga con el brazo extendido y la pierna contraria adelantada respecto a la otra.

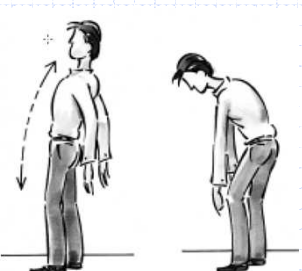


Brazos detrás de la espalda, con los dedos de las manos entrelazados.




Columna lumbar

Ejercicios




Flexión-extensión del tronco hacia delante con las piernas flexionadas




Ejercicios

Giros de cintura




Ejercicios

Giros laterales




Estiramientos

Intentamos llevar la cadera hacia adelante



Estiramientos


Tronco hacia un lado, manteniendo brazos extendidos.



Ejercicios


Muslos

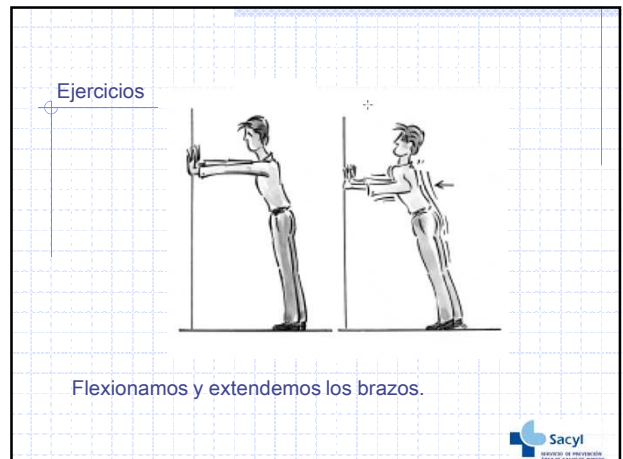
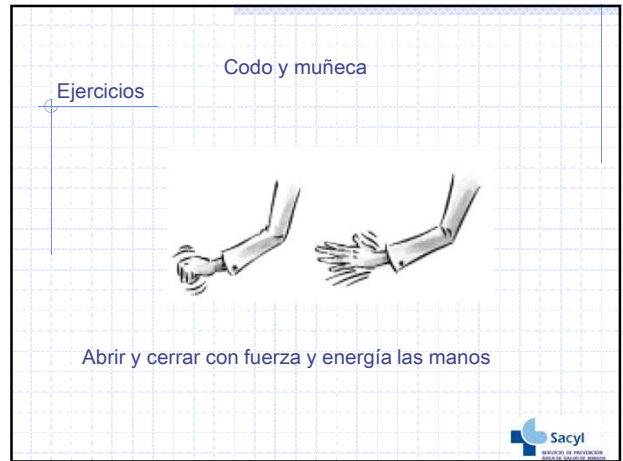
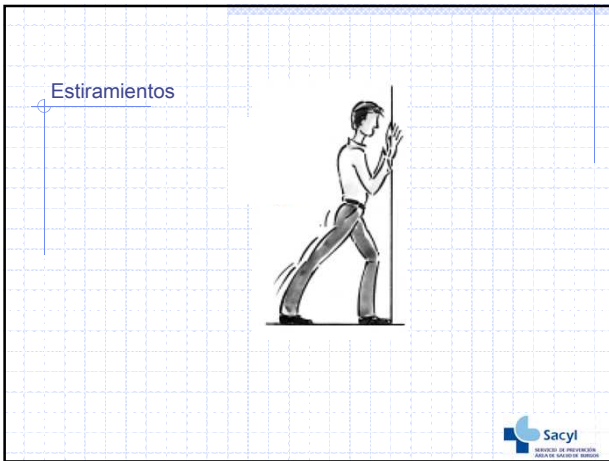
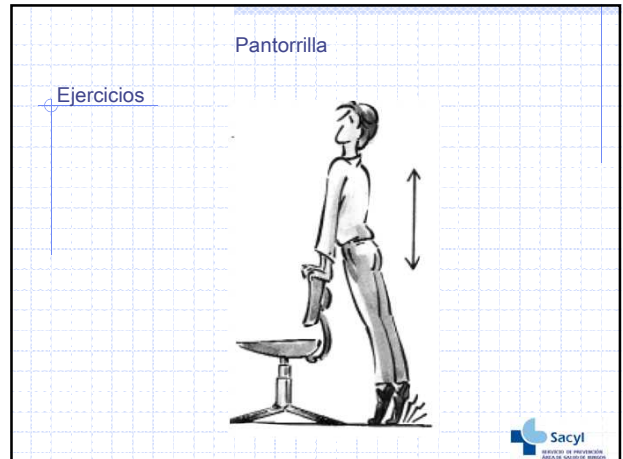
Flexión de piernas




Ejercicios

Flexión de piernas. Los pies ligeramente hacia fuera y con mayor separación entre los pies. (las rodillas van hacia afuera).






Estiramientos



Sacyl
SERVICIO DE PREVENCIÓN
ÁREA DE SALUD DE BURGOS

Ojos

Ejercicios



Focalización. Lejos- cerca

Cogemos un objeto y lo acercamos y alejamos de los ojos, enfocándolo cada vez que lo realizamos

Sacyl
SERVICIO DE PREVENCIÓN



Sacyl
SERVICIO DE PREVENCIÓN
ÁREA DE SALUD DE BURGOS

Tlf. Servicio Prevención 947 25 74 70
Tlf. H. Universitario 947 281 800