

ESTIRAMIENTOS DE MUÑECAS, METACARPO, METACARPIANOS Y FALANGES DE LOS DEDOS

Posición: Apoya las manos con energía sobre una mesa, separando los dedos.

Duración: 15 segundos.

Posición: Recoge tus dedos sobre la palma de la mano, ejerciendo una ligera presión.

Duración: 15 segundos.



ESTIRAMIENTOS DE ANTEBRAZOS Y MUÑECAS

Posición: Con los brazos estirados al frente, gira tus manos hacia ambos lados, hasta notar una ligera tensión en los músculos del antebrazo.

Duración: 5 veces a ambos lados.



Posición: Juntando las palmas de las manos, frente a ti, realizar movimientos hacia abajo y ligeramente, manteniendo las palmas unidas, hasta sentir una ligera tensión.

Duración: 5 segundos.

Más Información

- www.webdelaespalda.org
- www.ondasalud.com
- www.Arturosoria.com

Ejercicios de Estiramiento

El cuerpo humano utilizado como una herramienta más en nuestro trabajo, necesita estar en perfectas condiciones, posibilitando que nuestras actuaciones laborales nos resulten menos penosas.

Ocurre que muchos de nosotros, o bien porque no tenemos tiempo, o porque estamos tan cansados que sólo pensamos en sentarnos y descansar, olvidamos el mantenimiento de "esta herramienta". Sería beneficioso para los músculos y el organismo la realización de estiramientos, de forma habitual.

Seguidamente proponemos algunos ejercicios, de fácil ejecución que nos pueden ayudar.

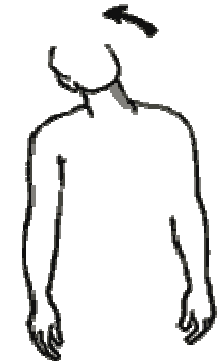
ESTIRAMIENTOS PARA EVITAR EL CUELLO RÍGIDO

Sirven para estirar la zona lateral del cuello.

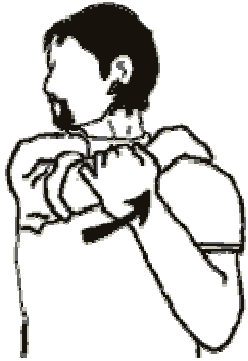
Posición: De pie o sentado

Duración: 5 segundos en cada lado.

Observaciones: Los brazos deben colgar relajados a los lados del cuerpo



ESTIRAMIENTOS PARA DISMINUIR LA TENSION DE HOMBROS



Sirven para estirar la zona posterior y lateral de los hombros.

Posición: Tiraremos suavemente del codo hasta notar tensión, aguantaremos la postura durante 10 segundos, para luego volver a la posición inicial de forma lenta y progresiva.

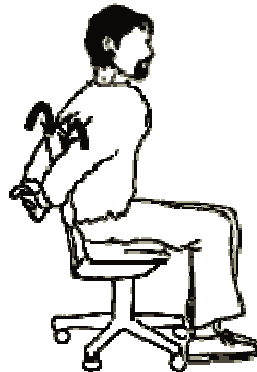
Con este ejercicio, estiramos la parte superior de los hombros y la zona lateral del cuello.

Duración: 10 segundos

ESTIRAMIENTOS PARA EVITAR EL ENCORVAMIENTO DEL PECHO

Posición: Se entrelazan los dedos por detrás de la espalda, con los codos rectos, pero no forzados y las palmas de las manos mirando hacia atrás. El ejercicio consiste en ir girando los brazos hacia dentro e ir sacando pecho.

Duración: 8 segundos



Otro ejercicio consiste en apoyar las manos a la altura de los hombros en el marco de la puerta, e ir dejándonos caer lentamente hacia delante controlando el movimiento

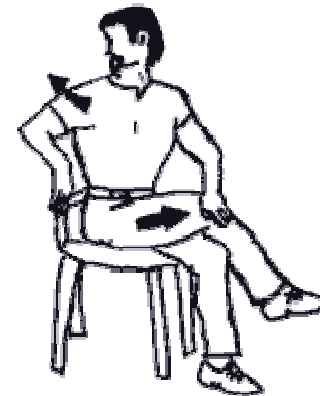
ESTIRAMIENTOS DE LA ESPALDA

Posición: Sentados, agarramos con ambas manos el muslo por la cara posterior de la rodilla y tiramos de él, para acercarlo al pecho hasta que sentimos el aumento de tensión y el estiramiento provocado en la zona lumbar y en la cara posterior del muslo.



Posición: Sentados, cruzamos la pierna del lado a estirar sobre la otra pierna y sujetamos la pierna cruzada con la mano del lado contrario. A continuación rotaremos el tronco hacia el lado que queremos estirar. Para aumentar el estiramiento giramos también el cuello hacia el mismo lado que el tronco, manteniendo la postura.

Duración: 8 segundos.



ESTIRAMIENTOS DE MUÑECAS



Posición: Flexionar los codos y entrelazar los dedos. Realizar rotaciones de muñecas, hacia un lado y luego hacia el otro.

Duración: 15 rotaciones a cada lado.