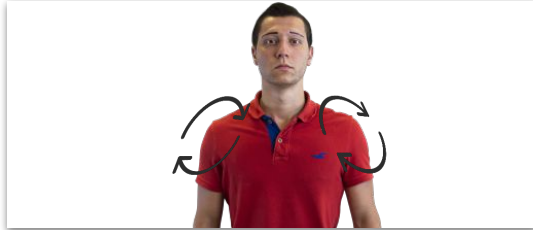
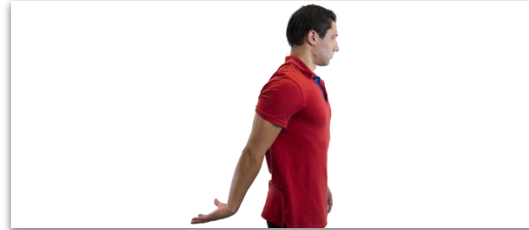


Para mantener una adecuada forma física y reducir el riesgo de lesiones en el trabajo es conveniente realizar estiramientos. Estos estiramientos están dirigidos a trabajadores que habitualmente adoptan posturas forzadas o realicen movimientos repetitivos o con fuerza de los brazos y que manejan cargas.



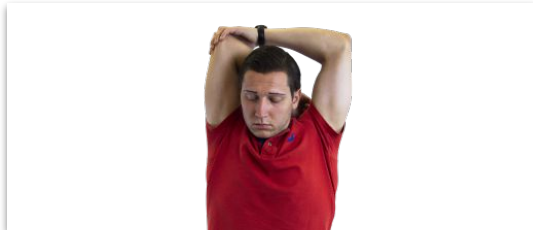
Mueve los hombros en círculos.



Con el brazo estirado muévelo hacia atrás.



Extiende los brazos y llévalos hacia atrás, con el pecho hacia adelante. Mantén unos segundos y relaja.



Flexiona el brazo por detrás del cuello y sujétalo con el brazo contrario a nivel del codo, mantén dicha postura ejerciendo presión hacia abajo unos segundos y relaja.



Con el codo flexionado y apoyado sobre una pared, gira la cintura escapular.



Cruza el brazo por delante del cuerpo de forma totalmente estirada a la altura del hombro. Con el otro brazo le ayudamos a tirar hacia atrás.

- 👉 Cada ejercicio ha de repetirse 5 veces. El tiempo invertido es de **5 a 10 minutos**.
- 👉 Los movimientos han de ser lentos y controlados. **Evitar movimientos bruscos y rápidos.**
- 👉 Si se siente dolor o malestar al realizar los ejercicios es conveniente **parar de hacerlos.**

## Ficha Promoción de la Salud

