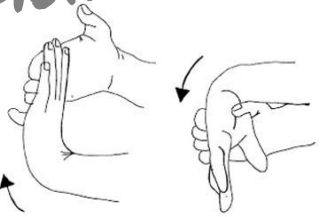


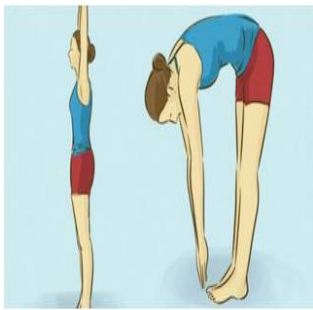
## ESTIRAMIENTOS DE MUÑECAS Y ANTEBRAZOS



Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.

Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano. Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

## ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA



Apoya tu espalda en una pared tratando de "borrar" el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.

Después, arquea la zona lumbar de forma que ésta se despegue de la pared.

## ESTIRAMIENTOS DE LA COLUMNA



Con las manos entrecruzadas, empuja hacia arriba de los brazos. Mantén esta posición 15 segundos.

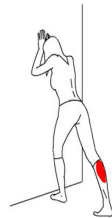
## ESTIRAMIENTOS DE PIERNAS

### ESTIRAMIENTOS DE CUADRICEPS



De pie, levanta la pierna hacia atrás ayudándote con la mano. Repite el ejercicio con ambas piernas.

### ESTIRAMIENTOS DE GEMELOS



En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta.

A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.

La pierna que se quiere estirar será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada) Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.

# PREVENCIÓN



Navarra  
Jóvenes Emprendedores

# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN

La adopción de posturas forzadas, la manipulación manual de cargas, la realización de movimientos repetitivos y las características individuales son los principales factores de riesgo en la aparición de trastornos musculoesqueléticos.

Con el fin de evitar la aparición de este tipo de lesiones, es recomendable siempre estirar de manera previa y posteriormente al esfuerzo físico a realizar, incorporando este proceder a tus hábitos cotidianos.

## Objetivos:

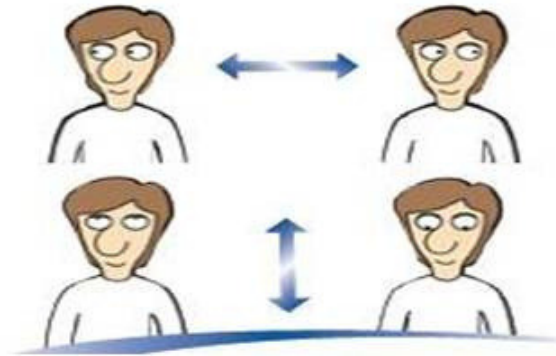
- Relajar y preparar la musculatura frente a trabajos estáticos.
- Disminuir el estrés y la tensión.
- Prevenir lesiones musculares.
- Aliviar el dolor y mejorar la flexibilidad.

Para su **realización**, basta con seguir las recomendaciones que se muestran a continuación:

- Establecer una posición de inicio.
- Realizar el estiramiento progresivo hasta percibir una sensación de estiramiento ligera-moderada.
- Mantener el estiramiento durante 5 segundos excepto en aquellos que se estime otro tiempo.
- Al terminarlos, volver de forma paulatina a la posición original.
- Reposar durante 5 a 10 segundos.

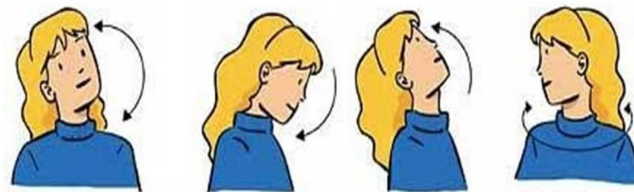
# ESTIRAMIENTOS EN EL ÁMBITO DE LA OFICINA

## RELAJACIÓN DE LOS OJOS



- Cierra los ojos durante unos segundos
- Mueve los ojos en todas las direcciones alzando las cejas

## ESTIRAMIENTOS DE LA ZONA CERVICAL



- Mueve la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados
- Mueve la cabeza suavemente hacia delante y hacia atrás
- Gira lateralmente la cabeza

# ESTIRAMIENTOS DE HOMBROS Y BRAZOS

## ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS



Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza. Sosteniendo éste por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza y hacia arriba.

## ESTIRAMIENTO DE DELTOIDES



Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.

## DESCENSO DE HOMBRO - ESTIRAMIENTO DE TRAPECIO



Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro, permitiendo el estiramiento del antebrazo y del hombro.