



### EJERCICIO Nº 9 ESTIRAMIENTO DEL TRONCO

Agarramos, a la altura de los riñones, la muñeca izquierda con la mano derecha, al mismo tiempo, inspiramos, hinchando el pecho y elevamos la barbilla. Mantenemos la respiración y expulsamos el aire. Acompañamos la expulsión del aire con la elevación y el descenso del agarre posterior. Volvemos a la posición inicial. Repetir igual, pero cambiando de mano.



### EJERCICIO Nº 10 ROTACIÓN LATERAL DE LA COLUMNA



Con las manos entrelazadas a la altura de la nuca, girar de manera controlada hasta el límite articular. Mantener esta postura unos segundos y después repetir el movimiento hacia el lado contrario. Repetir varias veces.

### EJERCICIO Nº 11 ESTIRAMIENTO LATERAL DE CUELLO

Llevar nuestra oreja hacia el hombro del mismo lado. Mantener durante unos 10 segundos y realizar con el lado contrario.



Las máquinas son las únicas que empiezan a trabajar en frío y paran en seco, nosotros no somos máquinas.

Acostúmbrate a realizar 2 veces al día estos ejercicios durante 5 minutos, esto te ayudará.

# SEMİ

SERVICIO DE PREVENCIÓN  
C/ Manzanares, 4—28005 MADRID

Teléfono: 91-701-77-00 (Exts. 228, 234, 230)

Fax: 91-548-87-99

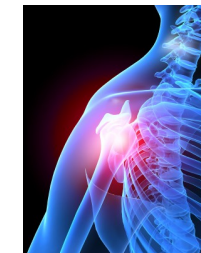
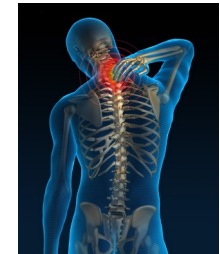
Correo: [prevencion@semi.es](mailto:prevencion@semi.es)

# SEMİES

## Acostúmbrate

### PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

#### TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS



Acostúmbrate a prevenir lesiones en el desarrollo de la actividad laboral, para ello te proponemos unos ejercicios antes de iniciar el trabajo y también para cuando acabes la jornada.

Acostúmbrate a realizar estos ejercicios, si es posible, junto con las otras personas de tu equipo de trabajo.

### EJERCICIO Nº 1 ROTACIÓN DE HOMBROS

Movemos ambos hombros en círculos, primero hacia adelante, luego hacia atrás y se repite.



### EJERCICIO Nº2 CALENTAMIENTO DE MUÑECAS Y DEDOS

Entrelazamos los dedos de las manos con las palmas pegadas y movemos en círculos ambas muñecas, primero hacia un lado y luego hacia el otro.



### EJERCICIO Nº 3 ROTACIÓN DE CADERAS

Con las piernas abiertas, las manos en los riñones, llevamos suavemente la cadera a la izquierda y a la derecha, varias veces. Luego también iniciaremos movimientos hacia adelante y hacia atrás.



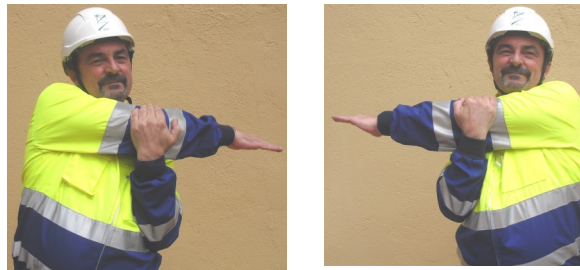
### EJERCICIO Nº 4 ROTACIÓN DE TOBILLOS.

Realizar círculos suaves con el tobillo en la dirección de las agujas del reloj, apoyando la puntera en el suelo como eje de giro. Cambiar de pie.



### EJERCICIO Nº 5 ESTIRAMIENTO DE ESPALDA Y TREN SUPERIOR

Llevamos el brazo izquierdo por delante del pecho hacia el lado contrario, y con el brazo derecho presionamos en el codo izquierdo con suavidad. Giramos levemente al mismo tiempo la espalda acompañando el movimiento para estirar la espalda. Repetir al contrario.



### EJERCICIO Nº 6 FLEXIÓN DE RODILLAS

Con las manos en las rodillas, bajar lentamente hasta alcanzar un ángulo aproximado de 90 grados. Subir también muy despacio.



### EJERCICIO Nº 7. ESTIRAMIENTO DE CUADRICEPS

De pie, cogemos nuestro tobillo derecho por detrás del cuerpo y lo subimos hasta el glúteo. Mantenemos la postura unos 10 segundos, con el mayor equilibrio posible (para ello podemos apoyarnos en cualquier objeto que este próximo) Repetimos con la pierna contraria de igual forma.



### EJERCICIO Nº 8 ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES Y ABDUCTORES

Con las piernas abiertas más que la anchura de los hombros, y con las manos apoyadas en los muslos, desplazar el peso del cuerpo hacia una rodilla manteniendo los dos pies en el suelo. Mantener la postura durante 8 segundos y repetir en el lado contrario.

