

Ergonomía en el sector de la construcción

Ejercicios de calentamiento

Ejercicios a realizar antes de comenzar la actividad laboral, durante 5-10 minutos, de manera suave y con movimientos lentos y controlados



Ergonomía en el sector de la construcción

Ejercicios de calentamiento



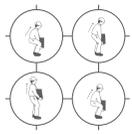
Brazos y piernas:

- * Mover los brazos y las piernas en direcciones opuestas.
- * Asegurarse que el talón contacta con el suelo.



Cabeza

- * Mover la cabeza lentamente arriba y abajo; derecha e izquierda y hacia los lados.



Ergonomía en el sector de la construcción

Ejercicios de calentamiento



Espalda:

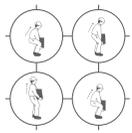
- * Con las piernas abiertas y las manos en la cintura.
- * Girar hacia la derecha e izquierda.

- * Inclinar la espalda hacia derecha e izquierda.
- * Mover la espalda hacia delante y hacia atrás.



Piernas:

- * Colocarse de puntillas manteniendo la posición unos segundos.
- * Apoyarse sobre los talones.
- * Repetir el ejercicio.



Ergonomía en el sector de la construcción

Ejercicios de calentamiento



Brazos y manos:

- * Mover los brazos en círculos.
- * Abrir los brazos hacia los lados y luego cerrarlos.
- * Estirar los brazos hacia delante y luego doblarlos llevando las manos hacia los hombros.
- * Mover las palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo; y abrir y cerrarlas.