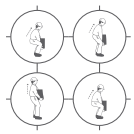


# Ergonomía en el sector de la construcción

## Ejercicios de estiramiento

Ejercicios a realizar al comenzar, durante, y al acabar la actividad laboral. Entre 5-10 min. Ejercicios suaves, progresivos, y sostenidos unos segundos, de 2 a 3 veces



# Ergonomía en el sector de la construcción

## Ejercicios de estiramiento



### Rodilla a pecho

- \* Apoyar una mano sobre una pared para mantener el equilibrio, estirar la rodilla hacia el pecho y cogerla con la mano libre.



### Caderas

- \* Colocarse con un pie delante del otro y doblar suavemente una rodilla hacia delante, manteniendo el pie de atrás bien apoyado en el suelo.



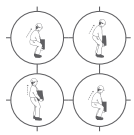
### Muslos

- \* Apoyar una mano sobre una pared para mantener el equilibrio, doblar la pierna hacia atrás y coger el tobillo con la mano libre, manteniendo la espalda recta.



### Espalda lumbar

- \* Colocarse recto y echar ligeramente la espalda hacia atrás.



# Ergonomía en el sector de la construcción

## Ejercicios de estiramiento



### Brazos y hombros

- \* Cruzar ambos brazos por detrás de la cabeza e inclinar la espalda lateralmente hacia la derecha.



### Cuello:

- \* De pie, pies juntos, cuerpo recto y tomando un peso ligero.
- \* Colocar mano opuesta por encima lateral de la cabeza.
- \* Hombro soporta peso descende tan bajo como sea posible.
- \* Ladea cabeza todo lo que puedas sobre el hombro contrario que soporta el peso.



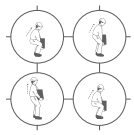
### Cuello:

- \* De pie con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza.
- \* Llevar hacia abajo la cabeza sin mover el tronco hasta que la barbilla toque el pecho.
- \* Volver lentamente a la posición inicial.



### Miembro superior:

- \* Se puede hacer de pie o sentado.
- \* Eleva brazo a la altura del hombro, codo flexionado.
- \* Llevar mano al hombro contrario y con la otra mano sujetar codo ejerciendo presión hacia atrás.



# Ergonomía en el sector de la construcción

## Ejercicios de estiramiento



### Miembro superior

- \* De pie. Flexionar un brazo hacia atrás por el lateral de la cabeza hasta que la mano toque la escápula del lado contrario.



### Miembro superior

- \* En posición de pie, colocar los brazos como muestra la imagen y mantener el estiramiento.



### Pectorales:

- \* Colocarse de pie frente al umbral de una puerta no muy ancha (antebrazos apoyados en el marco).
- \* Colocar un pie delante de otro (imagen).
- \* Inclinar cuerpo hacia delante, se debe sentir estiramiento en la región pectoral.