

INTRODUCCIÓN

La realización periódica de los ejercicios propuestos a continuación, te ayudará a eliminar la tensión acumulada en tu día a día.

Realiza cada estiramiento 3 veces y mantén la posición de tensión durante un minuto (**3 veces x 1'**).

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS

- Apoya la parte delantera del pie en la rueda del camión o bordillo y con la rodilla totalmente extendida, desplaza el cuerpo hacia delante.



ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

- Apoya una pierna en una superficie elevada e inclina el cuerpo hacia adelante con la espalda recta hasta notar tensión en la cara posterior del muslo.



CUADRICEPS

- Una vez sujeto a la puerta, coge con la otra mano tu pie por el empeine y lentamente llévalo hacia atrás buscando el glúteo del mismo lado y sintiendo tensión en cara anterior del muslo. Mantenemos la espalda lo más recta posible.



PIRAMIDAL

- Levanta una pierna, apoyando la cara externa del pie en un peldaño del camión con la rodilla flexionada a 90°. Si acercas el pecho hacia la tibia, notarás tensión en la cara posterior del muslo y el glúteo. Repite la misma acción con la otra pierna.



PSOAS

- Adelanta la pierna izquierda hasta formar un ángulo de 90° con la rodilla. Deja la pierna derecha lo más atrás posible cargando el peso del cuerpo hacia delante hasta que notes tensión en la ingle derecha (la pierna atrasada).



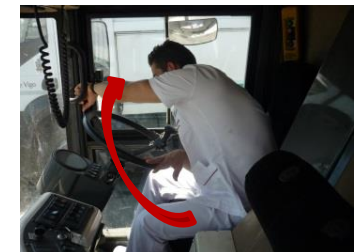
DORSAL ANCHO

- Separa las piernas ligeramente y con estas semiflexionadas cógete con un brazo del asidero del camión, cargando el peso del cuerpo hacia atrás, abajo y hacia la nalga contraria, hasta notar tensión por las axilas y la espalda baja.



DORSAL ANCHO Y PARAVERTEBRAL

- Sentado, lleva la mano izquierda al volante y la derecha todo lo que puedas hacia el frente y a la izquierda hasta sentir tensión en las costillas de la parte derecha. Repite posteriormente al lado contrario.



ANGULAR

Sentado con la espalda recta y el brazo izquierdo relajado, gira ligeramente la cabeza hacia el lado derecho, acompañándola con el brazo también derecho hasta ver el mismo lado del pecho. Repite el ejercicio con el otro brazo.



CARA POSTERIOR DEL CUELLO

Sentado con la espalda recta, pon las manos detrás de la cabeza y sobre la nuca. Lleva suavemente la barbilla hacia el pecho hasta notar tensión por detrás del cuello y espalda.



TRAPECIO

Sentado con la espalda recta y el brazo izquierdo relajado, inclina la cabeza hacia la derecha ayudado por el brazo del mismo lado hasta notar tensión en el lado izquierdo del cuello. Posteriormente, repite el estiramiento hacia el lado contrario.



ANTEBRAZO FLEXORES

Con el brazo derecho estirado y la palma hacia arriba, lleva los dedos y la muñeca hacia atrás con la mano izquierda hasta notar tensión en el antebrazo derecho. Luego, repite el ejercicio con el brazo contrario.



ANTEBRAZO EXTENSORES

Con el brazo derecho estirado y la palma de la mano del mismo lado hacia abajo, flexiona esa muñeca con la mano izquierda hacia abajo hasta notar tensión en la cara superior del antebrazo derecho. Posteriormente, repite el estiramiento con el brazo izquierdo.

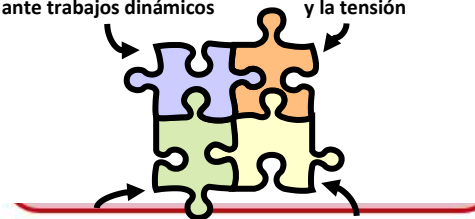


RECUERDA

Los estiramientos:

Preparan la musculatura
ante trabajos dinámicos

Disminuyen el estrés
y la tensión



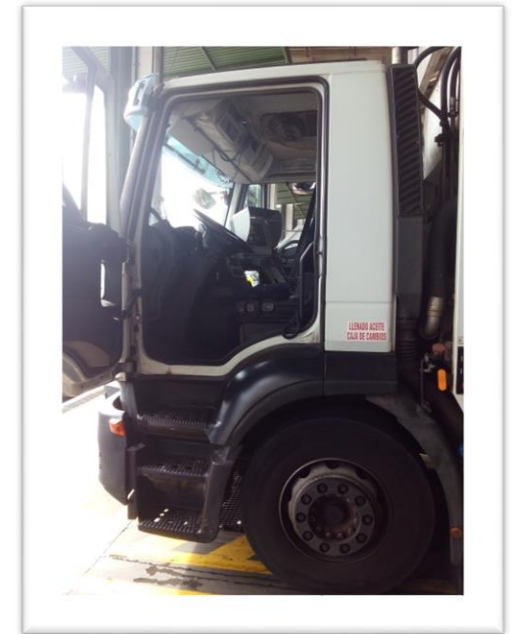
Mejoran la flexibilidad
muscular

Previenen lesiones
musculares

Recomendaciones Básicas sobre la

REALIZACIÓN DE ESTIRAMIENTOS

CONDUCTORES CAMIONES




FREMAP

Mutua Colaboradora con la
Seguridad Social nº 61



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES



SECRETARÍA DEL ESTADO
DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Y PENSIONES

DIRECCIÓN GENERAL
DE ORDENACIÓN
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2021