El mejor calentamiento para miembro inferior y raquis lumbar es **CAMINAR** unos minutos previos a la actividad

Los ejercicios de calentamiento tienen como objetivo:

- **AUMENTAR** la temperatura de la musculatura
- **PREVENIR** de lesiones musculares

Son ejercicios que se hacen PREVIAMENTE A LA ACTIVIDAD que vamos a realizar

NUNCA sentiremos dolor durante su realización

Podemos repetir cada uno 3 veces, y siempre los realizaremos de manera BILATERAL (ambos lados)

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015

CALENTAR la musculatura y las articulaciones antes de la actividad

ESTIRAR la musculatura implicada para recuperar sus condiciones fisiológicas

No existe mejor gimnasia para una ESPALDA SANA que unos minutos de estiramientos y caminar todos los días

MAZ suma

Área de Actividades Preventivas

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuaMAZ

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

MAZ suma

LOGO

CALENTAMIENTO

Prevención de trastornos musculoesqueléticos

Área de Actividades Preventivas

CALENTAMIENTO CERVICAL

Flexión y extensión cervical

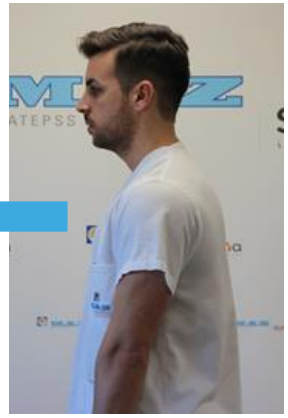
Inclinación (acercar oreja a hombro) y rotación cervical (miramos a la derecha e izquierda)

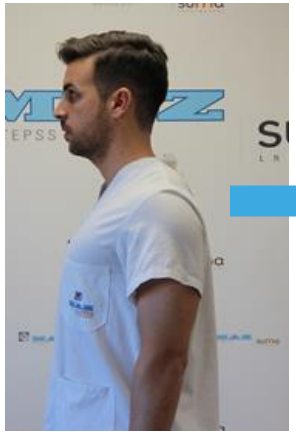
Realizar todos los movimientos de manera **LENTA Y CONTROLADA**

NUNCA hacemos círculos con la cabeza

CINTURA ESCAPULAR Y ESPALDA

Llevamos los hombros hacia delante



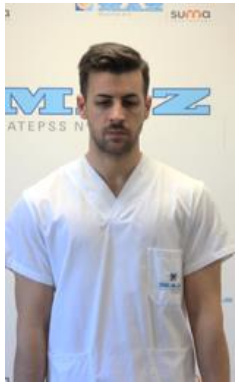


Llevamos los hombros hacia atrás

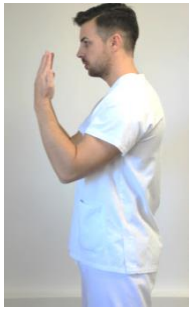
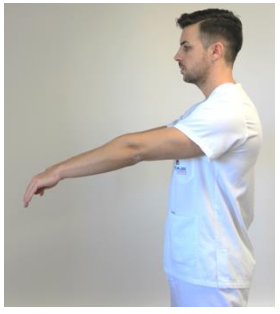
Podemos mantener esta postura unos **10-15 SEGUNDOS**

MIEMBRO SUPERIOR

Elevaciones/descansos de hombro



Flexión y extensión de codo

Apertura y cierre de la mano