ESTIRAMIENTOS GLOBALES

Estirar la espalda con inclinación de tronco

Reeducación Postural Global:
postura de la “rana”

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

NO TE OLVIDES DE…

TRABAJAR la musculatura implicada para recuperar sus condiciones fisiológicas

Saber qué HÁBITOS POSTURALES sobrecargan tu columna y provocan dolores de espalda y cuello

Evítalos y evitarás el dolor de espalda

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

EJERCICIOS
MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

Prevención de trastornos Musculoesqueléticos

Área de Actividades Preventivas

CALENTAMIENTO

Flexión dorsal/plantar

Rodillas al pecho

Talones al glúteo

Círculos de cadera

Anteversión y retroversión de pelvis

Abrir y cerrar brazos

Círculos hombros

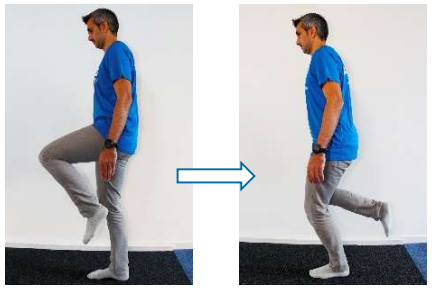
Movimientos columna cervical:

- Flexión, rotación e inclinación cervical

Respiración costo-diafragmática:

PROPIOCEPCIÓN

Mantenemos el equilibrio controlando la activación de nuestro abdomen

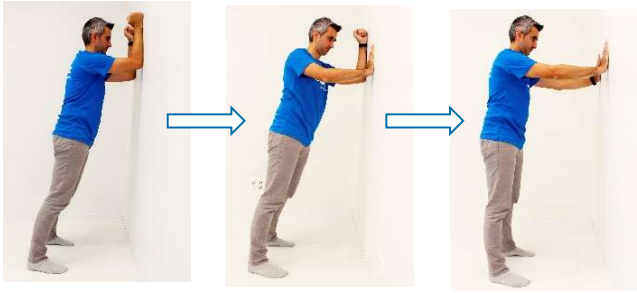


TONIFICACIÓN

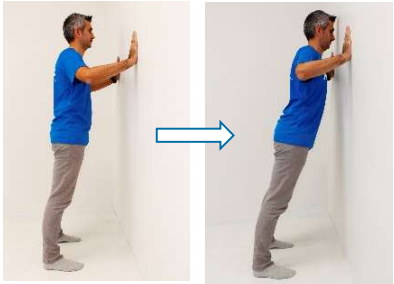
Sentadilla: sin que nuestra rodilla sobrepase la punta de nuestros pies.

Sentadilla en pared: apoyar la espalda en la pared manteniendo las rodillas a 90º

Core: mover brazos en pared de forma dinámica (codo- mano, codo- mano)



Flexiones: con el cuerpo inclinado hacia la pared, flexionar y extender los codos



Glúteo: patada lateral para glúteo medio y patada posterior para glúteo mayor