RAQUIS CERVICAL

TRAPECIO,
Ayudándonos de la otra mano rodamos por el trayecto muscular.
Podemos también mantener la presión en un punto concreto hasta que el dolor ceda.

SUBOCCIPITALES,
Colocamos la pelota entre la pared y la nuca. Realizamos pequeños bombeos acompañándolos del movimiento de "doble mentón".

TEST FLEXIBILIDAD

Realizamos el test de nuevo después de hacer los ejercicios.
Sin doblar las rodillas, flexiona la cadera y el tronco e intenta bajar lo más abajo posible.

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…

ESTIRAR la musculatura implicada para recuperar sus condiciones fisiológicas

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

Mantener libre la tensión corporal evitará el dolor de espalda

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

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

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

LOGO

LIBERACIÓN MIOFASCIAL: AUTOMASAJE

Prevención de trastornos músculo-esqueléticos

Área de Actividades Preventivas

TEST FLEXIBILIDAD

Realizamos el test previamente.

Sin doblar las rodillas, flexiona la cadera y el tronco e intenta bajar lo más abajo posible

FASCIA PLANTAR

Rodamos la pelota por la fascia plantar

PIRAMIDAL

Sentados con la pierna cruzada, colocamos la pelota entre el glúteo y la silla y realizamos bombeos alternando el peso de nuestro cuerpo

MANO Y ANTEBRAZO

Rodamos la pelota por la fascia palmar realizando una suave presión por toda la mano

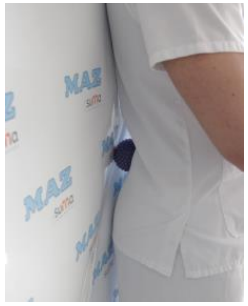
Rodamos la pelota por la musculatura flexora y extensora del antebrazo

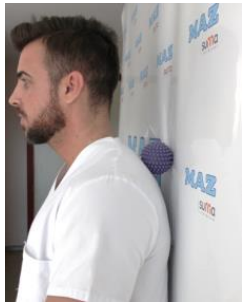
DIAFRAGMA

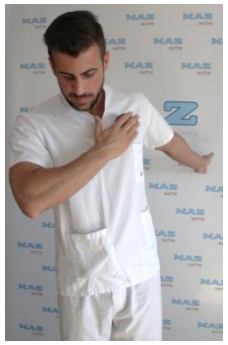
Sentados colocamos la pelota debajo del esternón y la rodamos por los dos bordes costales.

REGION LUMBAR Y DORSAL

Rodamos la pelota por la región lumbar en el cuadrante derecho e izquierdo. Realizamos pequeños círculos en varias direcciones con una suave presión.
Realizar los mismos movimientos en la región dorsal





HOMBRO

Asociado al estiramiento del PECTORAL, rodamos la pelota sobre las fibras musculares en sentido horizontal y oblicuo