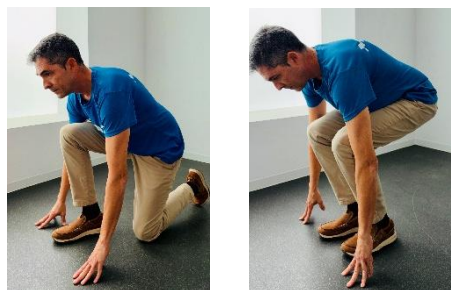
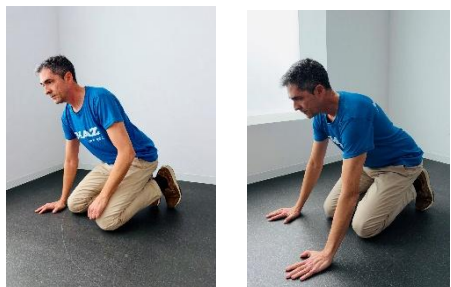


CÓMO LEVANTARSE DEL SUELO



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026

NO TE OLVIDES DE...

INCORPORAR ESTOS EJERCICIOS DURANTE LAS PAUSAS ACTIVAS

La propiocepción ayuda a mejorar la conciencia corporal y el equilibrio

Las caídas son la segunda causa de muerte por lesiones involuntarias en todo el mundo

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



www.maz.es [@mutuamaz](https://twitter.com/mutuamaz) [/mutua-maz](https://www.linkedin.com/company/mutua-maz) [/mutuaMAZ](https://www.youtube.com/channel/UC...)

MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11



PROPIOCEPCIÓN: EQUILIBRIO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS



Prevención de trastornos músculo-esqueléticos

Área de Actividades Preventivas

BALANCEO: TRANSFERENCIA DEL PESO CORPORAL

Balaneo de puntas a talones pie



CAPTOR POSTURAL: OJOS



Sentir cómo cambia nuestra estabilidad al abrir o cerrar los ojos

SENTADILLAS

Activar glúteo y espalda recta



Variante 1

Mantener la postura isométrica en pared



Variante 2

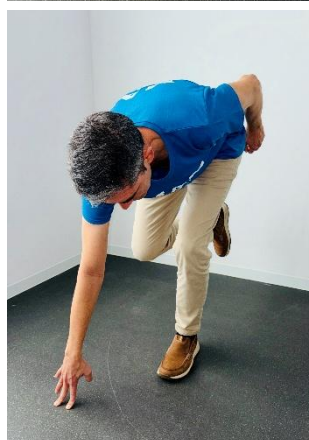
EJERCICIOS DE EQUILIBRIO



Mantener el apoyo unipodal con la cadera estable y la rodilla desbloqueada. Realizar mismo ejercicio con los ojos cerrados



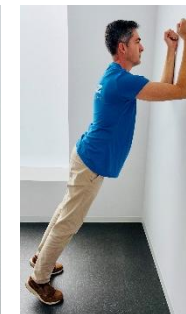
Balaneo el cuerpo hacia delante y hacia atrás para generar desequilibrio



Balaneo a tocar el suelo y volver a incorporarse hasta equilibrarse de nuevo. Alternar de mano

CORE: PLANCHA ABDOMINAL

Ejercicio de plancha en pared.
Buscar distinta inclinación



Variante en suelo



Variante en lateral



IMPLEMENTOS

Se pueden utilizar elementos para desestabilizar: bosu, pelota, tronco, etc.

