

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO MIEMBROS SUPERIORES

Ejercicios recomendados para realizar estiramiento de miembros superiores durante los periodos de descanso establecidos por la empresa como medida organizativa y en aquellos puestos donde se realicen movimientos repetitivos de miembros superiores.

1

CAPSULAR POSTERIOR



3 REPETICIONES POR BRAZO

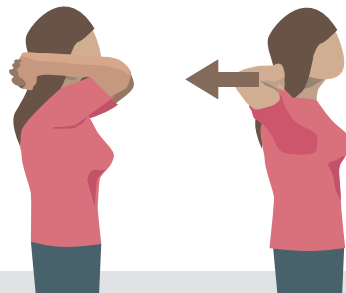


MANTENGA 20"-30"

Con la mano contraria colocada sobre el codo empuje hacia el hombro con ayuda de la mano hasta notar sensación de tirantez y mantenga.

2

PECTORAL BILATERAL



3 REPETICIONES

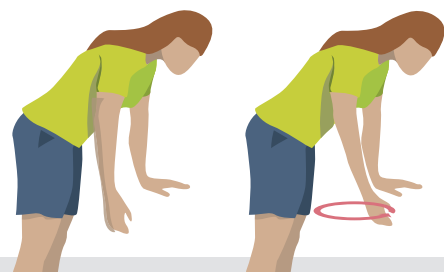


MANTENGA 20"-30"

Coloque las manos en el cuello por detrás de la cabeza y con los codos a la altura de la cara diríjalos hacia atrás intentando extender el tronco y mantenga.

3

PENDULAR



20 REPETICIONES POR BRAZO Y EN CADA DIRECCIÓN

Inclínese un poco hacia adelante y permita que el brazo cuelgue recto y relajado hacia abajo. Realice movimientos hacia delante y hacia atrás, en círculos tanto en sentido de las agujas del reloj como en sentido contrario y hacia los lados.

4

EXTENSORES DE MUÑECA



3 REPETICIONES POR MANO

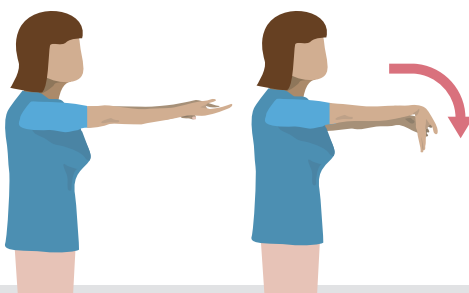


MANTENGA 20"-30"

Estire el brazo, con la palma de la mano hacia abajo. Con la otra mano, doble suavemente la muñeca hasta notar sensación de tirantez y mantenga.

5

FLEXORES DE MUÑECA



3 REPETICIONES POR MANO



MANTENGA 20"-30"

Estire el brazo, con la palma de la mano hacia arriba. Con la otra mano, doble suavemente la muñeca hasta notar sensación de tirantez y mantenga.