

The background is a gradient of dark blue and purple, overlaid with faint, white geometric patterns. These patterns include several concentric circles of varying sizes, some with dashed lines, and a large circular scale on the left side with degree markings from 140 to 260. Arrows indicate a clockwise direction of movement or rotation.

# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y RELAJACIÓN

FREMAP  
SESION 03

# RECOMENDACIONES PARA REALIZAR ESTOS EJERCICIOS

¿**Cuándo hacer pausas** si estamos trabajando con el ordenador?

- Lo normal sería 15 minutos por cada 90 minutos.
- Si estamos haciendo tareas que requieren de mucha atención, 10 minutos por cada 60 minutos.
- Como muy tarde debemos hacer pausas con el ordenador cada 2 horas de uso.

Es importante que establezcamos una **posición de inicio** en la que nos sintamos cómodos.

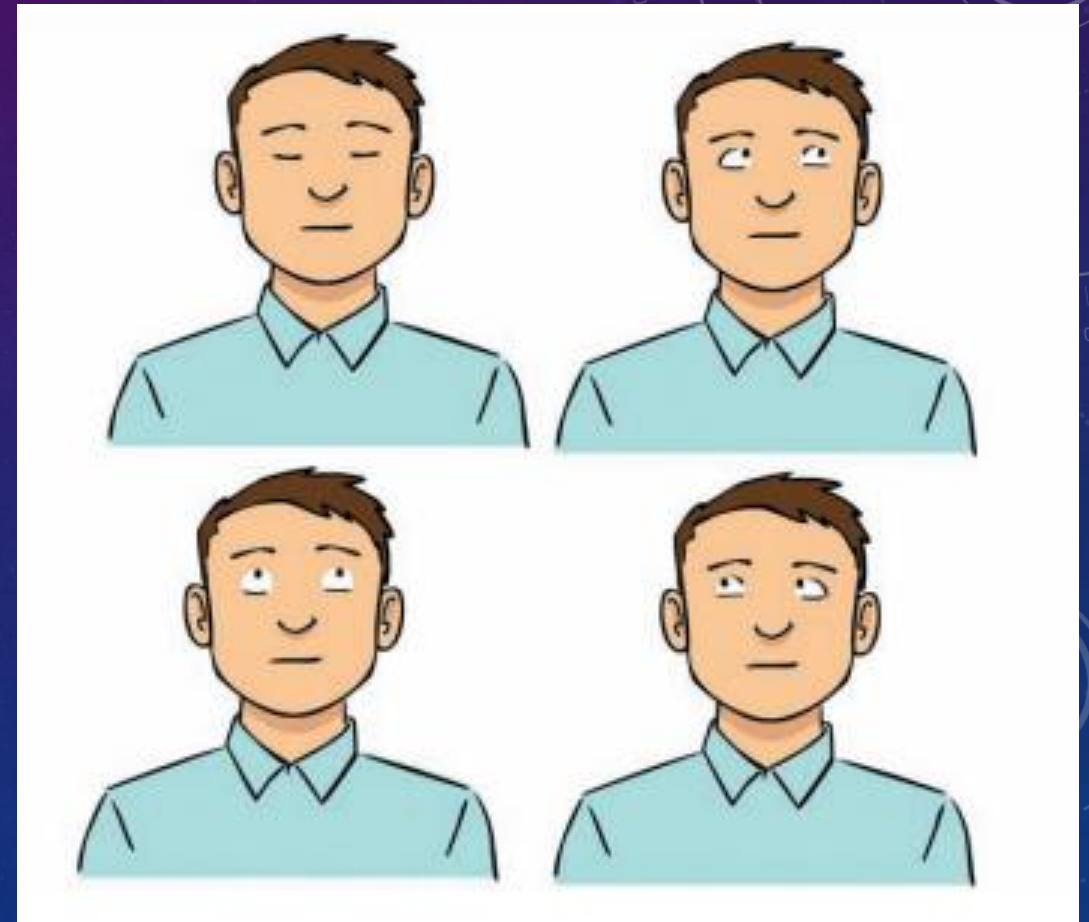
Cuando hagamos estiramientos siempre lo haremos de forma **progresiva**, hasta percibir una sensación de estiramiento ligera o moderada.

Lo normal es mantener cada estiramiento entre 5 a 10 segundos.

Tras cada estiramiento debemos reposar durante 5 a 10 segundos antes de hacer la repetición.

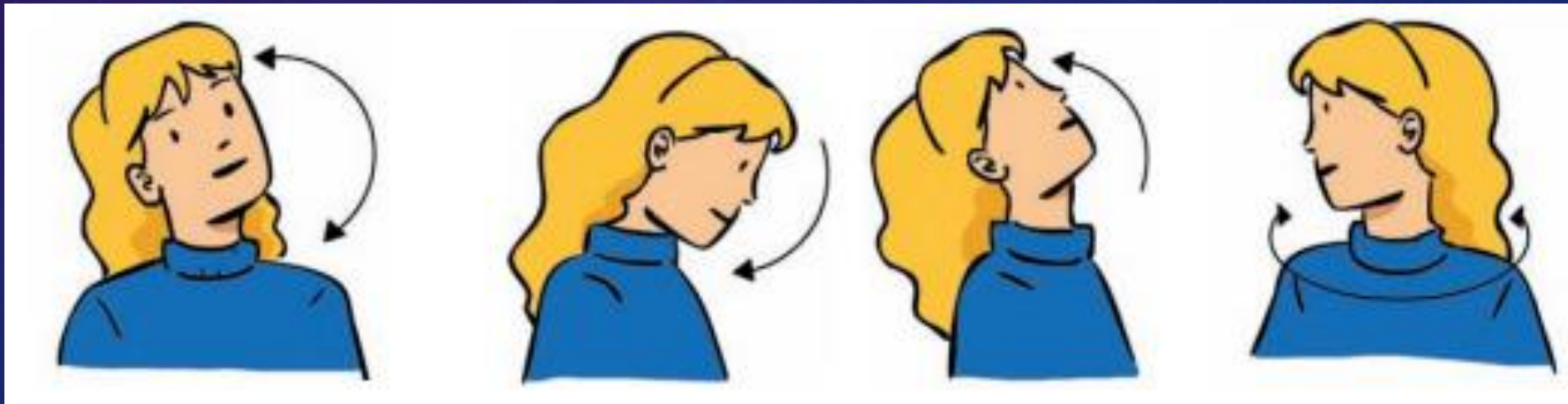
# 1) RELAJACIÓN DE LOS OJOS

1. Cierra los ojos durante unos segundos.
2. Mueve los ojos en todas las direcciones alzando las cejas.



## 2) ESTIRAMIENTO DE LA ZONA CERVICAL

- Mueve la cabeza lenta y alternativamente a ambos lados.
- Mueve la cabeza suavemente hacia delante y hacia atrás.
- Gira lateralmente la cabeza.





# ESTIRAMIENTOS DE LOS HOMBROS PT 1

## Estiramiento de tríceps

1. Sube el brazo hasta que el codo quede cerca de la cabeza.
2. Sosteniendo éste por detrás, haz un leve empuje hacia la cabeza y hacia arriba.



## Estiramiento de tríceps

1. Acerca un brazo hacia el pecho manteniéndolo en posición horizontal.
2. Con el otro, aproxima ligeramente el hombro, alargando suavemente todo el brazo hacia la horizontal.



# ESTIRAMIENTOS DE LOS HOMBROS PT 2

Descenso del  
hombro -  
estiramiento de  
trapecio

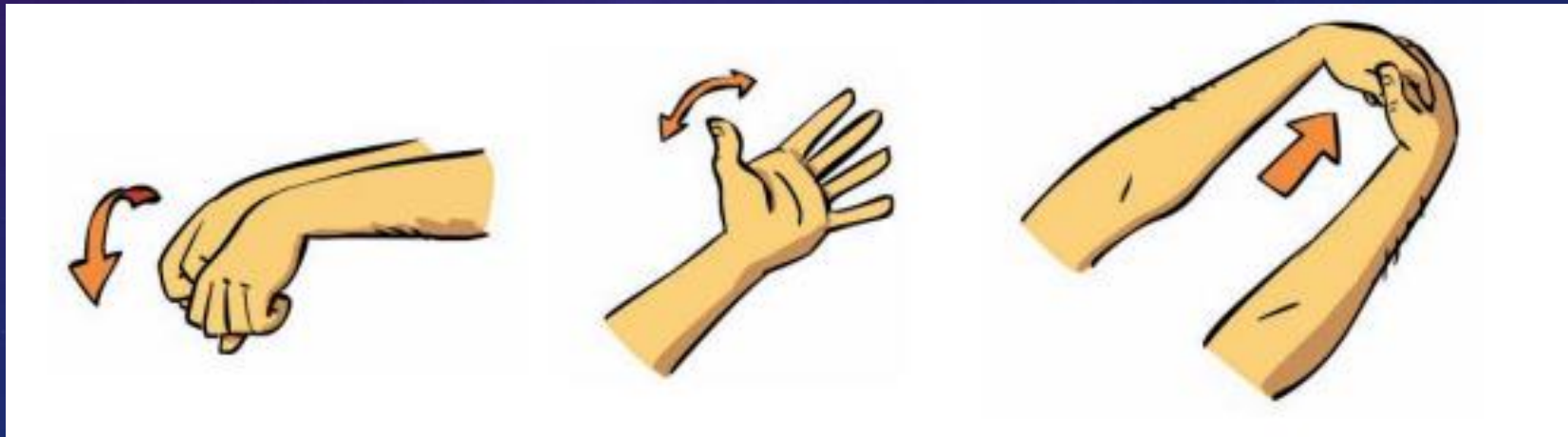
1. Con la palma de la mano abierta y la muñeca extendida, baja el hombro, permitiendo el estiramiento del antebrazo y del hombro.



# ESTIRAMIENTOS DE MUÑECA Y ANTEBRAZOS

1. Eleva los dos brazos hacia delante. Con los puños cerrados, trata de alargar los dos antebrazos.
2. Extiende el pulgar para relajar la musculatura de la palma de la mano.
3. Con las manos entrecruzadas, empuja hacia delante los brazos. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.

Con este ejercicio, permitirás la relajación de musculatura posterior del hombro.





# ESTIRAMIENTOS DE ESPALDA

## Báscula pélvica

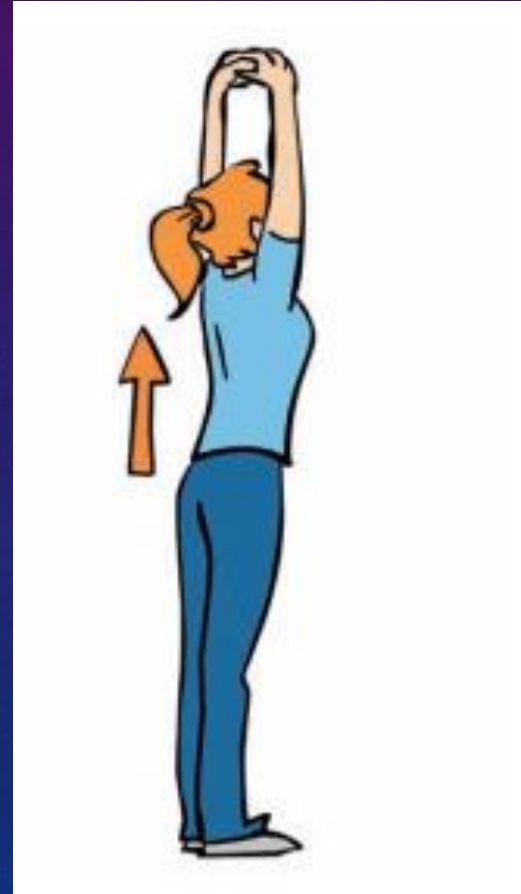
1. Apoya tu espalda en una pared tratando de “borrar” el espacio que queda detrás mediante la puesta en contacto de la zona lumbar con la misma.
2. Después, arquea la zona lumbar de forma que ésta se despegue de la pared.





# ESTIRAMIENTOS DE COLUMNA

1. Con las manos entrecruzadas, empuja hacia arriba de los brazos.
2. Mantén esta posición 15 segundos aproximadamente.



# ESTIRAMIENTO DE LAS PIERNAS

## Estiramientos de cuádriceps

1. De pie y apoyado en una silla, levanta la pierna hacia atrás ayudándote con la mano. Repite el ejercicio con ambas piernas



## Estiramientos de gemelos

1. En posición de pie, coloca una pierna por detrás de la otra, manteniendo la mirada al frente y la espalda recta. A continuación, dobla la rodilla que está delante hasta que comience una sensación de estiramiento de la pierna que se encuentra detrás.
2. La pierna que se quiere estirar será la que se ponga detrás con la rodilla extendida (la otra estará delante, con la rodilla flexionada).
3. Mantén durante 2 minutos la postura, respirando profundamente, sin realizar rebotes y con el talón apoyado en el suelo.



# OTROS ESTIRAMIENTOS QUE PODEMOS HACER EN NUESTRO DÍA A DÍA

## OTROS ESTIRAMIENTOS

Estando sentado en el suelo, apoya los pies en el mismo y levanta alternativamente las puntas hacia arriba y hacia abajo. Haz 10 repeticiones lentas y suaves con cada pie alternativamente

Sentada en el suelo, apoya los talones en el mismo y pegados el uno al otro, acerca y aleja las puntas del otro pie como en una línea media

Tumbado boca arriba, realiza un pequeño ejercicio de pedaleo durante diez segundos. Luego, relájate 10 segundos y tras éste período, vuelve a repetir el ciclo de nuevo.

Estando sentada en el suelo y con los talones apoyados, encoge los dedos de los pies como si quisieras arañar el suelo. Mantén unos segundos y vuelve a estirar. Repite esta acción 10 veces por ciclo.

Tumbado boca arriba con los talones apoyados, acerca los dedos de un pie al suelo y después, hacia atrás. Con el pie contrario realiza el movimiento inverso, consiguiendo un efecto similar a la acción de caminar.

# LA IMPORTANCIA DE LA RELAJACIÓN

- Existen algunas técnicas que te pueden resultar realmente útiles para relajarte cuando te sientas estresado. Prácticalas a menudo. Además, una vez que las aprendas bien, el sólo hecho de pensar en ellas te ayudará a relajarte.

[https://www.youtube.com/watch?v=c6G\\_6OwmPjE&ab\\_channel=FREMAPMUTUACOLABORADORACONLAS.SOCIALN.61](https://www.youtube.com/watch?v=c6G_6OwmPjE&ab_channel=FREMAPMUTUACOLABORADORACONLAS.SOCIALN.61)