

Ejercicios de Calentamiento

Antes de iniciar tus actividades laborales es importante llevar a cabo el estiramiento y calentamiento de los músculos para incrementar la elasticidad y disminuir la posibilidad de lesiones como tirones y desgarres musculares.

El calentamiento además nos ayuda a disminuir la ansiedad y sirve como mecanismo para controlar el estrés.

Estos ejercicios te prepararán para estar en óptimas condiciones para una actividad posterior que requiera esfuerzo físico. Recuerda realizar estos ejercicios evitando movimientos bruscos o rápidos, y poniendo tensión mínima en las articulaciones.

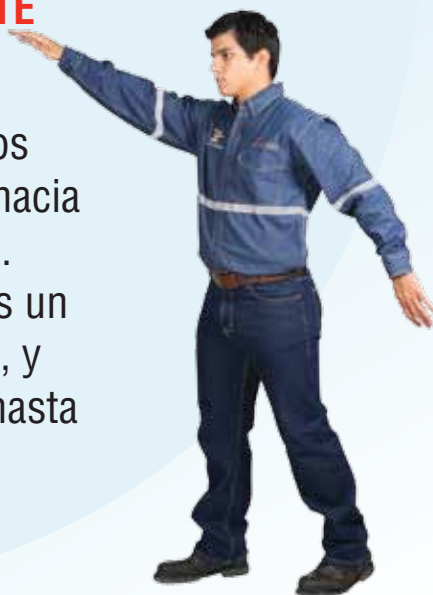
1 ROTACIÓN DE HOMBROS

Se trata de mover los brazos extendidos, rotando los hombros 10 veces hacia adelante y 10 veces hacia atrás.



2 ELEVACIÓN BRAZOS AL FRENTE

De pie, movemos los brazos extendidos hacia arriba y hacia abajo. Primero levantamos un brazo, luego el otro, y vamos alternando hasta completar 20 repeticiones.



3 ESTIRAMIENTO DEL CUELLO

Inclinamos la cabeza con la ayuda de la mano del lado hacia el que la llevamos. Mantenemos la posición 8 segundos, notando una ligera tensión y hacemos el ejercicio hacia el otro lado.



4 ESTIRAMIENTO DE ESPALDA

Colocamos las manos tras la nuca y empujamos la cabeza ligeramente hacia abajo, estirando la espalda durante 8 o 10 segundos.



5 ESTIRAMIENTO DE DEDOS

Estiramos los brazos hacia arriba con los dedos de las manos entrelazados. Lo haremos tres veces, y diez repeticiones cada una.



6 DEDOS Y DORSAL ANCHO

Parecido al ejercicio 5, pero con inclinación lateral, para estirar el dorsal ancho.



7 MOVILIZACIÓN DE CADERA

Estos giros nos servirán para calentar bien la cintura pélvica y la cintura escapular, siempre con rodillas flexionadas para no cargar la espalda.



8 MOVILIZACIÓN DE RODILLAS

Realizamos 10 o 15 veces flexión y extensión de rodillas para calentar esta zona tan importante antes de realizar un esfuerzo físico.



9 LATERALIZACIÓN DE TOBILLO

Se trata de efectuar un movimiento lateral del tobillo hacia el exterior. 10 repeticiones con cada pie.



10 MOVILIZACIÓN DE TOBILLO

Imitamos el movimiento del pie al correr, flexionando y extendiendo el mismo. 15 veces con cada pie.



11 MOVILIZACIÓN PARAVERTEBRAL

Flexiona la espalda llevando los brazos al frente. De este modo estirarás toda la musculatura paravertebral.



12 CALENTAMIENTO DE GEMELOS

Nos ponemos de puntillas y volvemos a la posición inicial. 15 veces para calentar los gemelos.



13 CALENTAMIENTO COMPLETO

Nos agachamos, giramos el tronco con manos entrelazadas y conseguimos estirar piernas, cintura escapular y cintura pélvica.



14 CADERA Y ADUCTORES

De pie, con las manos apoyadas, movemos lateralmente la pierna hacia dentro y hacia afuera. Repetimos 10-15 veces con cada pierna.



15 BALANCEO DE PIERNAS

Movemos la pierna casi extendida hacia delante y hacia atrás, 15 veces con cada pierna. Nunca hay que realizar los movimientos bruscamente.



Recuerda que no solo basta con estar listo para hacer el trabajo, también debes considerar tomar descansos periódicos, sobre todo si tus actividades requieren esfuerzo físico constante

También analiza los riesgos relacionados con esfuerzos desmedidos o carga de objetos demasiado pesados, es en esos momentos cuando tienes más probabilidades de sufrir una lesión.