

# ESTIRAMIENTOS MUSCULOESQUELÉTICOS

PARA PERSONAL DE HANDLING  
(1 de 3)



## 1 ESTIRAMIENTO PLANO POSTERIOR CERVICOTORÁCICO



Alivia la tensión cervical y dorsal

## 2 ESTIRAMIENTO DE TRAPECIOS



Alivia la tensión del trapecio

## 3 ESTIRAMIENTO CADENA FASCIAL ANTEROLATERAL



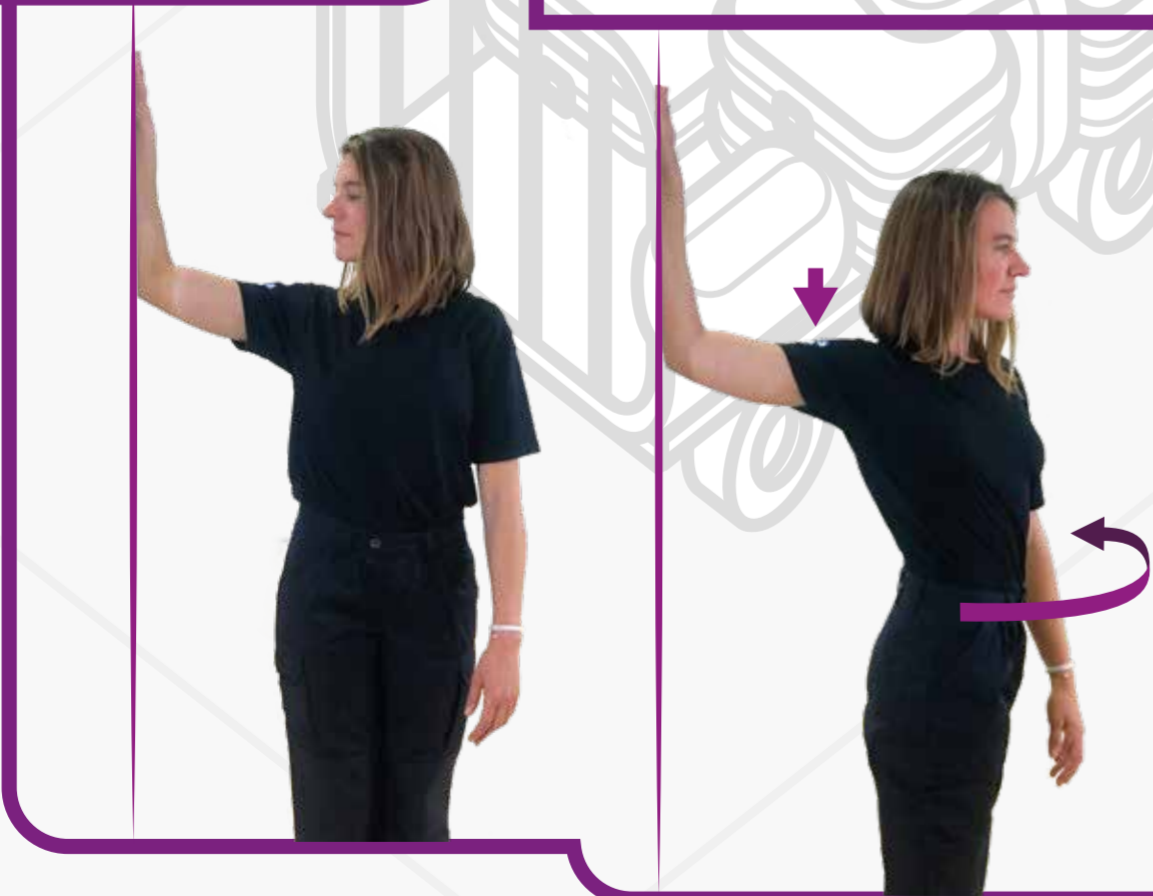
Libera tensiones de la parte anterolateral de cuello y hombro.  
 Coloca los hombros hacia atrás y gira las palmas de las manos.

## 4 ESTIRAMIENTO DE LA CADENA FASCIAL ANTERIOR DEL CUELLO



Libera la tensión de la zona anterior del cuello  
 Fijar las manos y ejercer ligera presión a la altura del esternón.  
 Elevar el mentón hacia el techo.

## 5 ESTIRAMIENTO DE PECTORAL



Alivia la tensión de la zona anterior de los hombros y el pectoral.  
 Colócate con el codo a la altura del hombro y apoya el antebrazo en la pared.  
 Rota el cuerpo hacia el lado opuesto de la pared.

Realiza el ejercicio hacia ambos lados.

 Cada estiramiento tiene que durar entre 15 y 20 segundos.



**Accidentes**  
SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO

[mutuabalea.es](http://mutuabalea.es) [cuidamostusalud.org](http://cuidamostusalud.org)  
[elautonomo.es](http://elautonomo.es) [tresminutos.es](http://tresminutos.es)

SÍGUENOS EN



SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL

**MUTUA BALEAR**