



Movimientos Repetitivos (MR)

SI REPITES ¡ESTIRA Y CALIENTA!



Ejemplos de estiramientos y calentamiento



EJERCICIO 1: Mover Los brazos y piernas en direcciones opuestas. Asegura que el talón contacta con el suelo



EJERCICIO 2: Mover los brazos en círculo como si se nadara



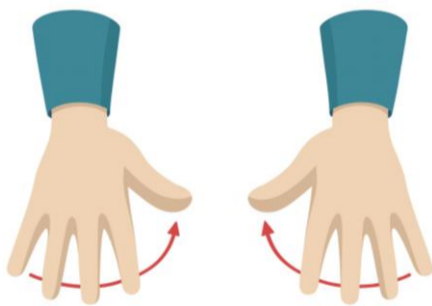
EJERCICIO 3: Abrir los brazos hacia los lados y luego cerrarlos en un abrazo



EJERCICIO 4: Estirar los brazos hacia delante y luego doblarlos llevando las manos hacia los hombros



EJERCICIO 5: Con los brazos estirados, mover las palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo



EJERCICIO 6: Estiramiento de dedos. Separar, estirar y relajar los dedos durante 10 segundos



EJERCICIO 7: Flexión y extensión de muñecas. Con el brazo estirado flexiona la muñeca durante 10 segundos y al contrario



EJERCICIO 8: Estiramiento de muñeca y antebrazo

Más información:

**En caso de tener alguna patología o molestia no realizar el ejercicio y consultar con un especialista.

Guía técnica



Vídeo



Carteles



Ficha

