

ERGONOMÍA ACTIVA: EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO.

Material de sensibilización sobre los riesgos ergonómicos en el comercio al por menor de pan en la Comunidad Valenciana y cómo reducirlos.

Consejos previos

- Los movimientos deben ser suaves y controlados. Evita gestos bruscos o rápidos.
- Nunca debes sentir dolor. Debes notar una tensión ligera. Si duele, detente y consulta a un profesional sanitario o especialista.
- Además de los ejercicios, se recomienda realizar pequeñas pausas y estirar la musculatura en sentido contrario al que se ha usado (por ejemplo, si se está trabajando con el cuello hacia atrás, moverlo hacia delante brevemente).

Importante

- Estos ejercicios son una orientación general y deben realizarse de forma progresiva. Ante cualquier duda, se debe consultar a un profesional sanitario o especialista.

Ejercicios de calentamiento

Cuando: Al inicio de la jornada o tras pausas largas

Duración: 3-5 minutos

Pauta recomendada: Realiza 1 serie de los ejercicios de calentamiento con 2 repeticiones por cada gesto. Recuerda hacer el ciclo de movimiento completo. Entre bloques, se recomienda descansar entre 2 y 5 segundos. movimiento completo.

La ergonomía activa consiste en **realizar pequeños ejercicios de movimiento, calentamiento y estiramiento integrados en la jornada laboral.**

En el obrador, ayuda a prevenir dolores musculares, reducir la fatiga y mejorar el bienestar sin interferir en el ritmo de trabajo.

Bloque 1: Cabeza-cervicales



Arriba y abajo



Derecha e izquierda



Hacia los lados

Mueve la cabeza lentamente.

Bloque 2: Espalda-tronco



Gira el tronco hacia la derecha y la izquierda.



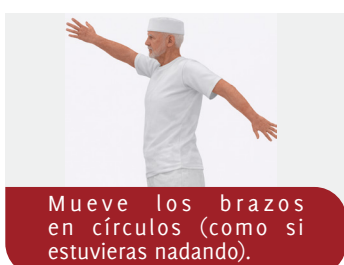
Inclina la espalda hacia la derecha y la izquierda.



Mueve la espalda hacia delante y hacia atrás.

Abre las piernas ligeramente, coloca las manos en la cintura y realiza los siguientes movimientos con la espalda.

Bloque 3: Brazos y manos



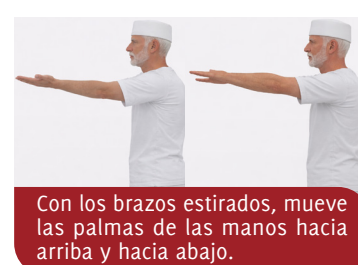
Mueve los brazos en círculos (como si estuvieras nadando).



Abre los brazos hacia los lados y luego ciérralos en un abrazo.



Estira los brazos hacia delante y luego dóblalos llevando las manos hacia los hombros.



Con los brazos estirados, mueve las palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo.



Estira los brazos con las palmas hacia abajo, lentamente abre y cierra las manos.

Bloque 4: Brazos y piernas



Mueve los brazos y las piernas en direcciones opuestas, asegurándote que el talón, de la pierna que no está elevada, esté en contacto con el suelo.

Bloque 5: Brazos y piernas



Colócate de puntillas manteniendo la posición unos segundos y posteriormente apóyate sobre los talones y mantén esta postura.