



Ejercicio laboral: rutinas

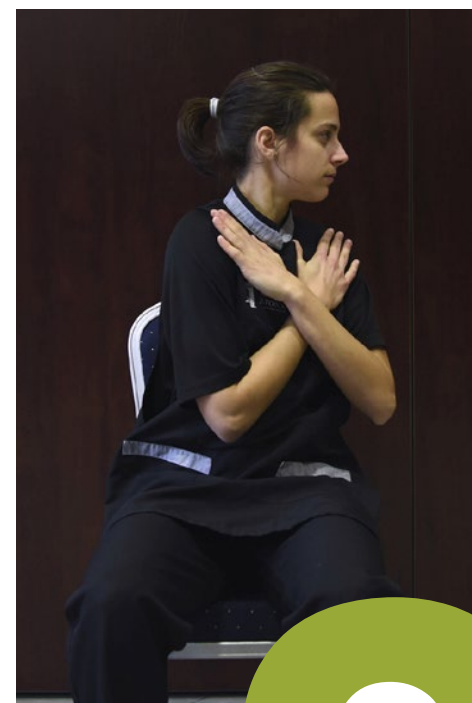
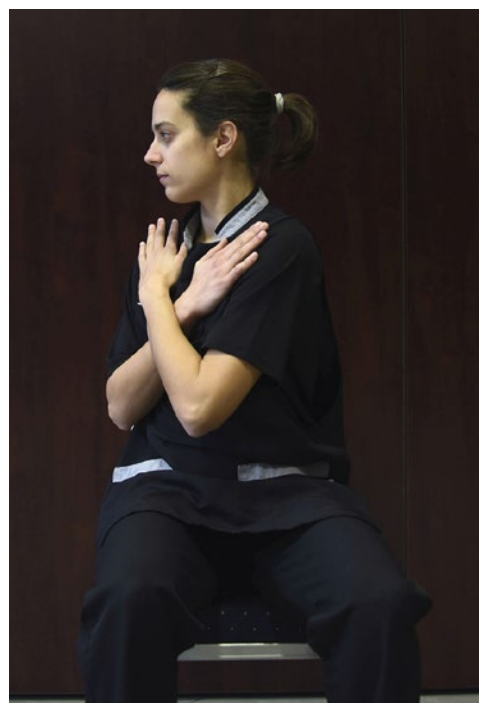
Nivel 1 – Lumbares

1

Masaje del muslo

(2 x 1 minuto por lado)

Presione sobre la zona lateral del muslo y los puntos musculares más sobrecargados con una pelota de tenis o rodillo de masaje.



Rotación lumbar

(2 x 8 repeticiones por lado)

Sentado, gire la espalda hacia un lado y el otro, con suavidad y control.

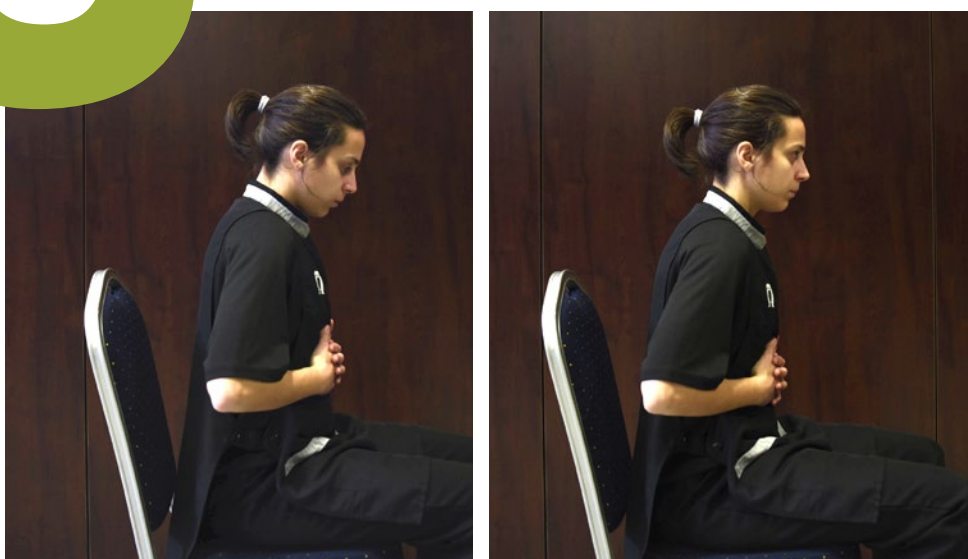
2

3

Respiración sentado

(2 x 12 repeticiones)

Siéntese con los pies separados al ancho de los hombros. Inhale mientras presiona el coxis hacia atrás. Exhale moviendo el coxis hacia delante.



4

Standing leg

(2 x 8 repeticiones por lado)

Apóyese en una silla y levante la pierna hacia arriba, realizando una flexión de 90°.





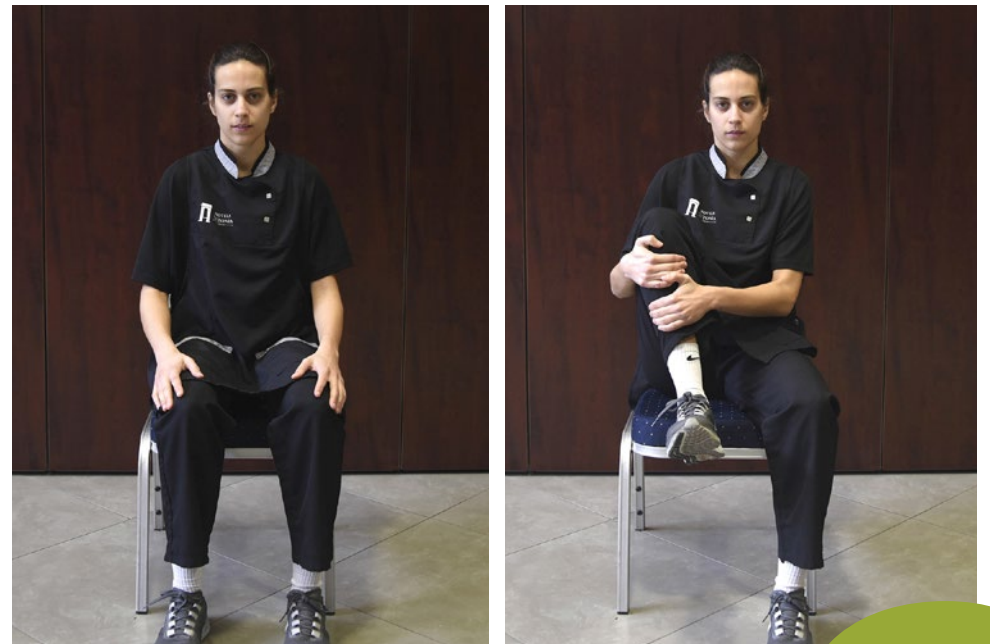
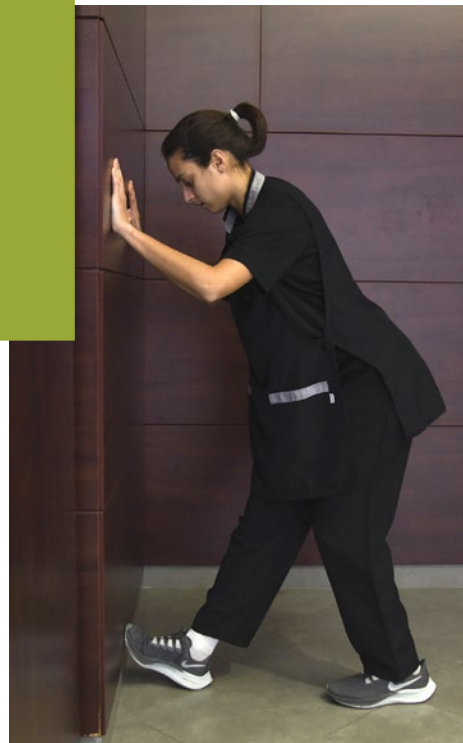
Ejercicio laboral: rutinas

Nivel 2 – Lumbares

1

Estiramiento de isquiotibiales (2 x 8 repeticiones por lado)

Adelante una pierna y coloque la punta del pie en la pared. Lleve el peso del cuerpo hacia atrás sin flexionar la pierna adelantada.



Rodilla al pecho

(2 x 8 repeticiones por lado)

Levante la rodilla hacia arriba. Cójala con las dos manos y llévela hacia el pecho. Mantenga la posición final durante dos segundos.

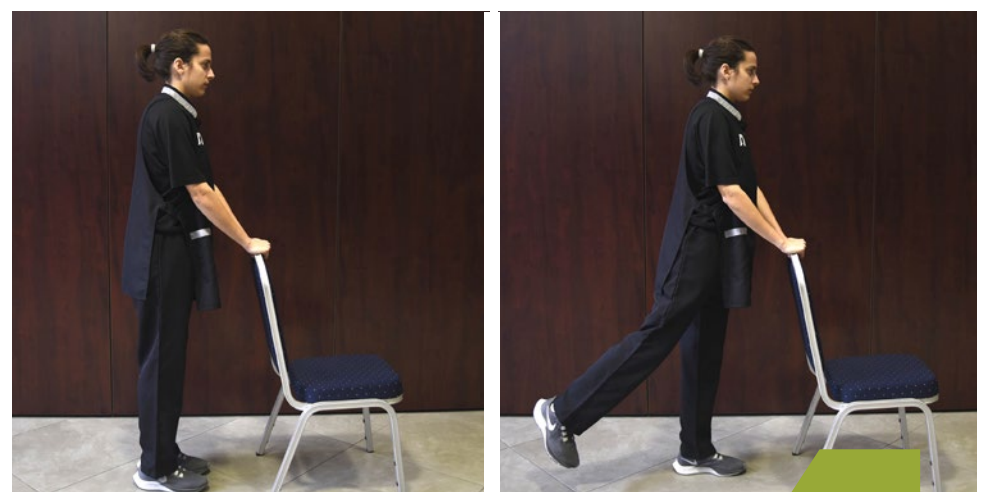
2

Inclinación sentado

(2 x 8 repeticiones por lado)

Siéntese y ponga las dos manos por detrás de la cabeza a la altura del cuello. Mantenga esa posición e incline el cuerpo hacia derecha e izquierda de forma lenta y controlada.

3



Patada de glúteo

(2 x 8 repeticiones por lado)

Colóquese con los pies juntos y apóyese para mantener el equilibrio. Suba la pierna hacia atrás lo más alto que pueda y bájela lentamente.

4





Ejercicio laboral: rutinas

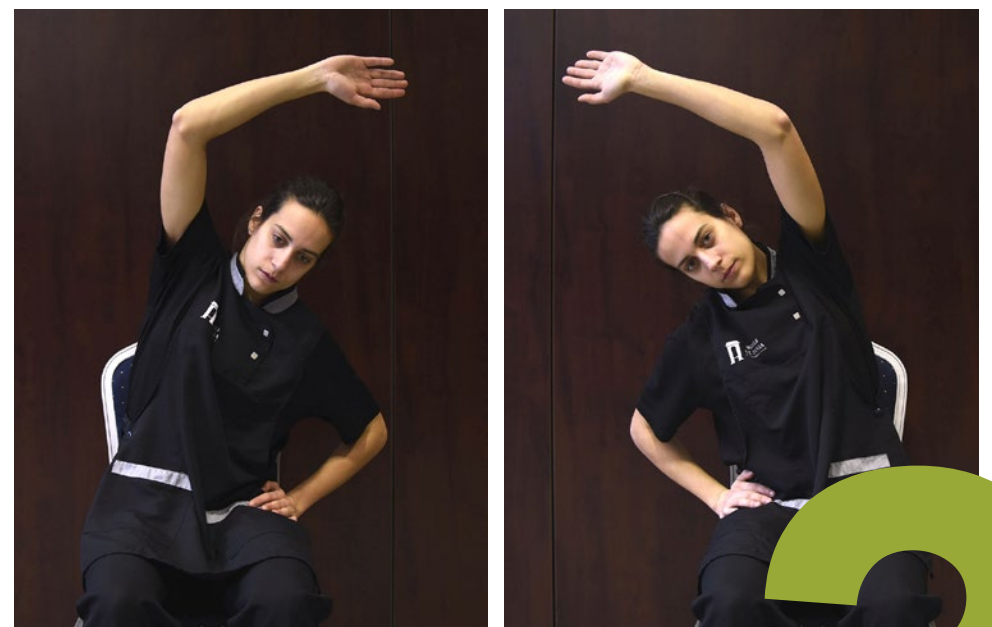
Nivel 3 – Lumbares

Estiramiento de glúteos

(2 x 10 repeticiones por lado)

Colóquese sentado con una pierna encima de la otra. Lleve el cuerpo ligeramente hacia delante y atrás.

1



Inclinación cruzada sentado/a

(2 x 8 repeticiones por lado)

Incline lateralmente el cuerpo hacia a un lado, acompañando el movimiento con el brazo contrario extendido. Vuelva a la posición inicial de forma lenta y controlada.

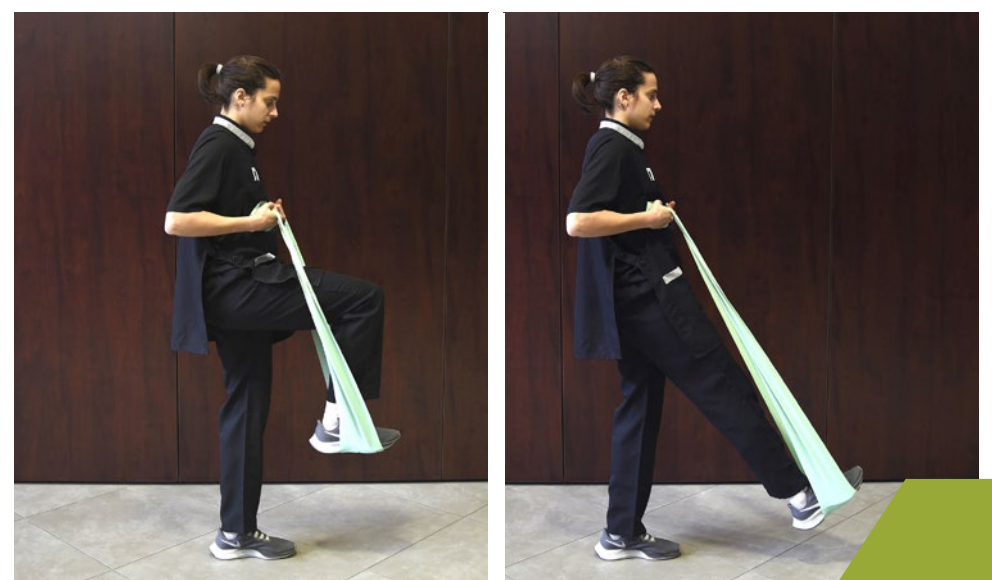
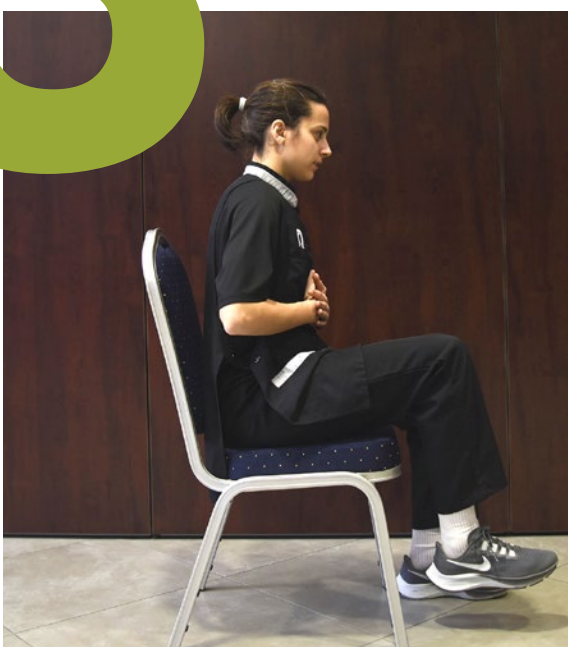
2

3

Elevación de pierna

(2 x 8 repeticiones por lado)

Suba y baje de forma lenta y controlada la pierna hasta que el pie se separe entre 5 y 10 cm. del suelo. Mantenga la espalda recta en todo momento.



Extensión de pierna

(2 x 8 repeticiones por lado)

Coloque la goma en la planta del pie y eleve la rodilla. Estire la pierna. Si le cuesta mantener el equilibrio, haga el ejercicio sentado.

4

