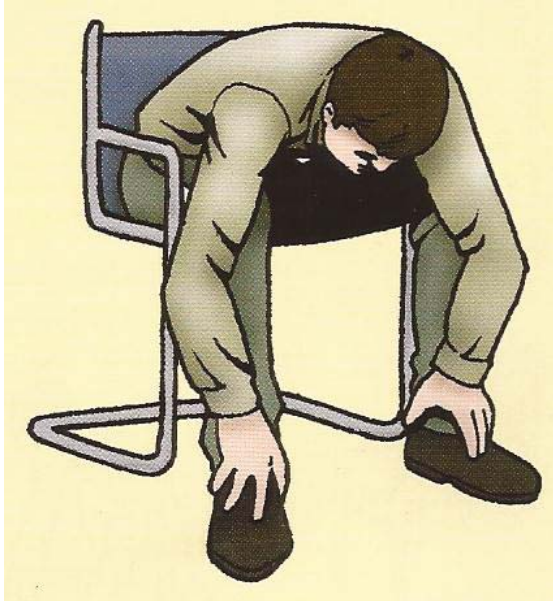
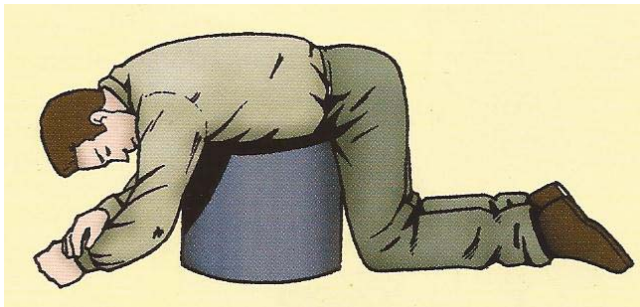


## POSICIONES DE RELAJAMIENTO

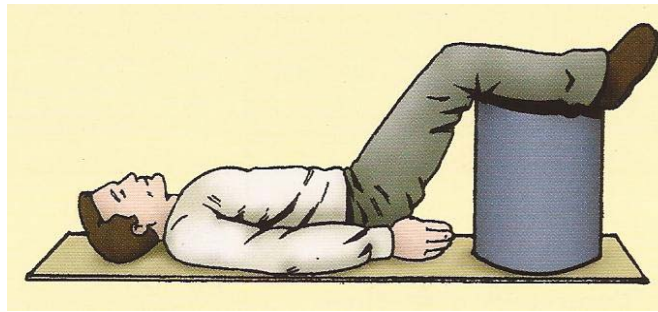
Adopte cualquiera de estas posiciones concentrándose en relajar la zona lumbar.  
Disfrute la elongación y relajación durante algunos minutos.



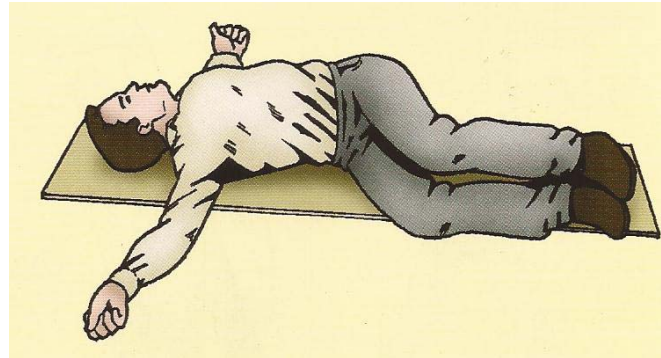
Sentado, incline el tronco hacia adelante, hasta apoyar las manos en los tobillos.



Para que sea agradable esta posición, ponga encima de una silla una colchoneta, frazada o abrigos



Adopte esta posición sobre una alfombra o colchoneta.



Acuéstese de espalda sobre una colchoneta o alfombra y gire las piernas hacia un lado y después hacia el otro durante 15 segundos o más.

Los movimientos deben ser suaves y no deben provocar dolor.

El hábito del cuidado personal hace que cada trabajador se haga cargo y acepte mayores responsabilidades en el control de aquellos factores que podrían afectar su salud, haciéndose más activos en la incorporación de conductas saludables.

Estas recomendaciones apuntan a desarrollar esas conductas y mejorar la calidad de vida del trabajador en el ámbito laboral.

# EJERCICIOS DE RELAJACION LUMBAR

**¡ La prevención la hacemos entre todos !**

## PRACTICA DE EJERCICIOS

No espere a sentir dolores en algún segmento muscularto-articular para hacer una pausa en su trabajo y/o ejecutar un ejercicio físico. La aparición de las primeras molestias nos indica que es el momento de detenerse.

## EJERCICIOS ESPECIFICOS

Procure realizar los ejercicios que a continuación se señalan, utilizando la metodología que se indica. Cada ejercicio posee fundamentos técnicos específicos. No es conveniente improvisar cualquier otro ejercicio pues podría no tener los efectos positivos esperados y/o resultar en una lesión.

## ADVERTENCIA

Los ejercicios que se presentan a continuación han sido diseñados para ser realizados en pequeñas pausas durante la jornada laboral.

Si usted sufre actualmente alguna enfermedad o se encuentra en reposo médico que le impidan realizar alguno de estos ejercicios físicos, postergue su realización hasta obtener la autorización de su facultativo.

## INDICACIONES PARA EJECUTAR EJERCICIOS

**Ejercicios de elongación (estiramiento):**  
Debe tener una duración mínima de 5 segundos

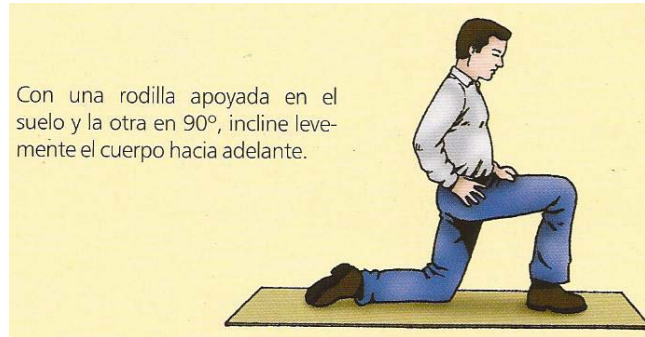
**Ejercicios de movilización:**  
Realizar un mínimo de 5 ejecuciones por ejercicio o bien realizar cada ejercicio durante al menos 15 segundos.

## EJERCICIO LUMBAR



### ROTACION DE TRONCO

Rote el tronco en uno y otro sentido. Con los brazos a nivel de los hombros, realice una rotación del tronco hacia ambos lados, sin mover los pies del suelo.



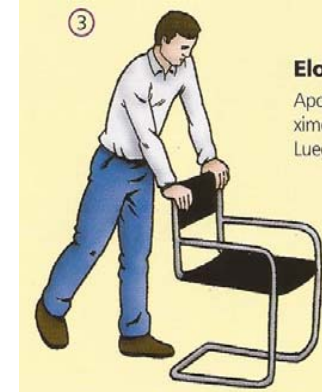
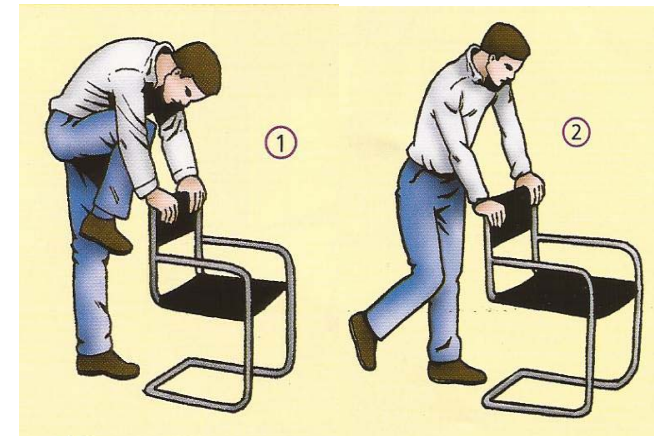
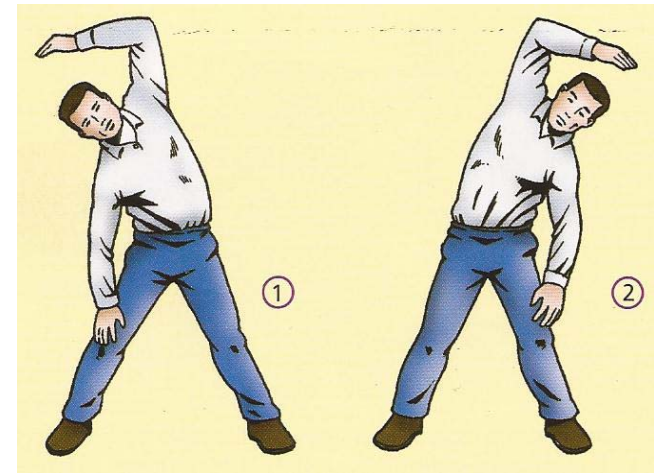
### Contracción abdominal:

Realice una inspiración profunda y luego al expulsar el aire contraiga fuertemente la musculatura abdominal.



## ELONJACION DE TRONCO

Con un brazo a la altura de la cabeza, lateralice el tronco en ambos sentidos.



**Elongación Lumbar**  
Apoyándose en una silla, aproxime su rodilla a la cabeza. Luego lentamente baje la pierna y extiéndala hacia atrás estirando la cabeza.