

Una forma efectiva de protegerse de las lesiones músculo-esqueléticas es realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento. Una buena preparación física fortalece y equilibra la musculatura, reduciendo el riesgo de lesiones.

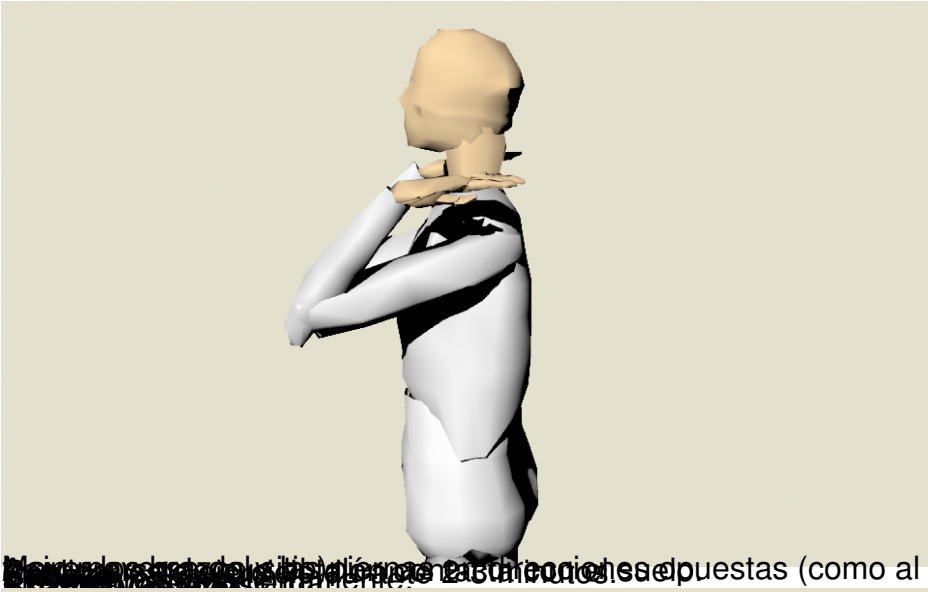
### **Ejercicios de calentamiento**

-- ¿Cuándo?: Los ejercicios de calentamiento deben realizarse antes de comenzar la actividad laboral.

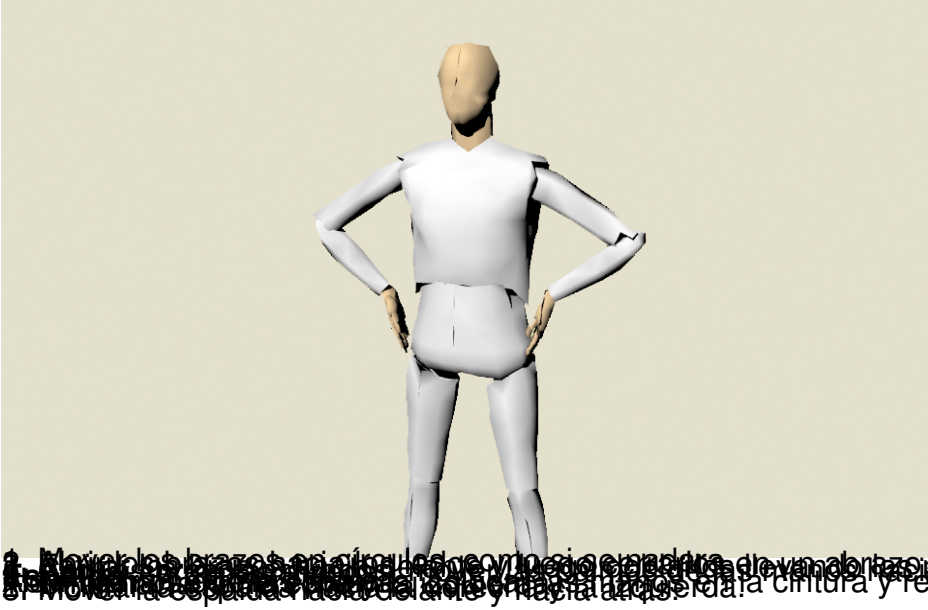
-- ¿Cuánto?: Unos 5 minutos, aproximadamente.

-- ¿Cómo?: Los ejercicios deben ser muy ligeros, con una mínima tensión de las articulaciones. No hay que realizar movimientos bruscos ni rápidos. Cada ejercicio ha de repetirse entre 5 y 10 veces.

### **Brazos y piernas**



Mover los brazos en círculos y levantar las manos en puestas (como al caminar pero más exagerado)



Mover los brazos en círculos y levantar las manos en puestas (como al caminar pero más exagerado).  
Mover las manos para adelante y hacia atrás a la cintura y realizar los siguientes