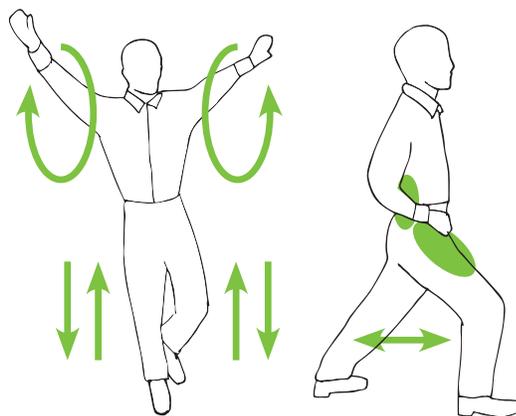


# Safety In Motion®

## La importancia de los ejercicios de calentamiento



[www.safetyinmotion.com](http://www.safetyinmotion.com)



### Los ejercicios de calentamiento ayudan a prevenir esguinces y torceduras

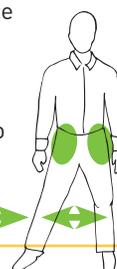
En el mundo de deportes con alto rendimiento, y en el entrenamiento militar, estas investigaciones científicas han demostrado repetitivamente que el rendimiento atlético aumenta y hay menos lesiones dentro del tejido blando cuando los atletas realizan ejercicios moderados de calentamiento dinámico antes de realizar sus eventos.

### ¿Cómo se aplican estos estudios a la prevención de lesiones en el lugar de trabajo?

Cuando realizas de 5 a 10 minutos de ejercicios moderados de calentamiento antes de empezar una actividad laboral, esto actúa como un método seguro y eficaz para reducir los incidentes y la severidad de lesiones dentro del tejido blando.

La clave es realizar los ejercicios de manera moderada durante el calentamiento. Cualquier ejercicio de calentamiento, que se realiza con demasiadas repeticiones o por demasiado tiempo, puede causar fatiga en los músculos, lo cual reduce los beneficios del ejercicio.

Aparta unos minutos cada día para ayudar a mejorar la seguridad y aptitud física, baja un rótulo con esos ejercicios, visita [saif.com/ergo](http://saif.com/ergo).



### Detalles adicionales

#### “Ejercicios de calentamiento”

- Flujo de sangre aumenta
- Pasar por el rango de movimiento del trabajo que se realizará
- Son de impacto leve y no cansan

#### “Ejercicios de estiramiento”

- Poner un poco de tensión en músculos específicos para aumentar la flexibilidad
- Mejorar el rango de movimiento de las articulaciones específicas, por ejemplo: hombros, columna, caderas

Se recomienda ejercicios de calentamiento si las siguientes instrucciones son realizadas:

- Calienta los músculos antes de realizar cualquier tipo de ejercicio de estiramiento.
- Evita estiramiento inmediatamente antes de levantar pesas, correr rápido, o antes de realizar actividades que requieren fuerza explosiva de los músculos.
- Evita el dolor. Es normal y seguro sentir el aumento de tensión durante un ejercicio de estiramiento. Pero si el dolor empieza, reduce la tensión un poco.
- Realiza movimientos precisos y lentos, y posiciones bien equilibradas cuando estiras los músculos. Reconoce que los movimientos rápidos o movimientos inesperados ocasionados por la pérdida del equilibrio, pueden causar torceduras y esguinces.
- Evita los movimientos que rebotan. Si te guía un entrenador bien instruido para realizar “estiramiento balístico” es posible que sea adecuado. Pero rebotar mientras estiras tus músculos tiene la posibilidad de crear pequeños desgarres y rigidez.
- No estires un músculo recién lesionado a menos que te lo dirija tu doctor o terapeuta físico.

Para aprender más información sobre temas de salud y seguridad en el trabajo, visita [saif.com/safety](http://saif.com/safety)