

SEGURIDAD Y SALUD EN LA RUTA

RUTINA DE EJERCICIOS PARA CONDUCTORES

Estar sometido a varias horas de conducción continua afecta el desempeño mientras se conduce. El cuerpo presenta molestias generales, adormecimientos de piernas, dolores de espalda y cuello, incluso aparición de fatiga y somnolencia.



Organización Activa y Saludable

Realiza esta breve rutina de ejercicios antes de comenzar la jornada de conducción y también cuando bajes del vehículo para iniciar un descanso programado, así mejorarás tu salud y seguridad en la ruta.

1 HOMBROS

Mueve los hombros realizando círculos amplios, manteniendo los brazos sueltos y relajados.

Repite 5 veces hacia adelante y 5 veces hacia atrás.

Realizar

Sentado ó de pie

2 CUELLO

Realiza lentamente movimientos laterales del cuello, llevando la oreja hacia el hombro. No muevas los hombros, mantenlos relajados en posición normal.

Repite 5 veces por lado.

Realizar

Sentado ó de pie

3 ESPALDA

Con un brazo a la altura de la cabeza, mueve el tronco en ambos sentidos sin doblar las rodillas. Puedes ayudarte apoyando la otra mano en la rodilla.

Realiza mínimo 5 movimientos por lado.

Realizar

De pie

4 CINTURA

Baja lentamente la cabeza hasta las rodillas y mantén la posición por 15 segundos. Ten bien apoyados los pies en el piso y las rodillas en ángulo recto. Suelta y relaja los brazos.

Repite 3 veces.

Realizar

Sentado

5 ESPALDA

Con las manos en tus caderas y los pulgares apuntando hacia el frente, estira hacia atrás la espalda.

Mantén esta postura unos 5 segundos. Repite 3 veces.

Realizar

De pie

6 PIERNA

Baja lentamente la cabeza hasta las rodillas y mantén la posición por 15 segundos. Ten bien apoyados los pies en el piso y las rodillas en ángulo recto. Suelta y relaja los brazos.

Repite 3 veces.

Realizar

De pie

7 PANTORRILLA

Apoya los dedos del pie en una estructura fija, y el talón en el piso. Coloca el otro pie más atrás. Luego, inclina el cuerpo hacia adelante, flectando los codos, hasta sentir tensión en la pantorrilla.

Mantén 15 segundos y repite 3 veces con cada pierna.

Realizar

De pie

8 PANTORRILLA

Levanta la punta de los pies y talones alternadamente.

Repite 10 veces.

Realizar

Sentado

9 ANTEBRAZOS Y MUÑECAS

Junta las palmas de tus manos con los dedos hacia arriba. Lentamente separa las palmas hacia abajo, manteniendo los dedos en contacto y ejerciendo presión con las yemas, hasta sentir tensión en antebrazos.

Mantén la posición 15 seg. y repite 3 veces.

Realizar

Sentado ó de pie

10 HOMBROS

Con la mano apoyada contra una superficie, mantén el brazo recto y gira suavemente el cuerpo sin mover la mano, hasta sentir tensión en la zona del hombro y pectoral.

Mantén 15 segundos y repite 3 veces a cada lado.

Realizar

De pie

11 PIERNA

Eleva la pierna y sostenla.

Mantén la posición 8 segundos y repite 8 veces alternando.

Realizar

De pie

12 PIERNA

Flexiona la rodilla hacia atrás y sostenla.

Repite alternando 8 veces por 10 segundos.

Realizar

De pie

13 PIERNA

Flexiona las piernas, baja el tronco y eleva un brazo, sostenlo.

Mantén la posición 6 segundos y repite 8 veces alternando.

Realizar

De pie

14 RESPIRACIÓN

Realiza respiraciones profundas.

Realizar

De pie



www.mexicanosactivos.org



Mexicanos Activos



@MexActivos



MexicanosActivos