Stretches for Agricultural Workers – Spanish



INTRODUCCIÓN

Antes de comenzar cualquier programa de estiramientos, consulte con su proveedor

de atención médica. Si duda de alguno de los ejercicios de estiramiento siguientes o si siente alguna molestia mientras hace cualquiera

de estos estiramientos, pare y consulte con su proveedor de atención médica antes de continuar.

Quizá pueda observar que trabajar durante períodos prolongados de tiempo sin tomar un descanso breve, puede hacerle sentir molestias. Al comenzar a sentir molestias, deje de hacer lo que está haciendo y dedique algunos minutos para realizar estiramientos según se describe en este documento. Cada uno de los estiramientos se centra en una parte específica del cuerpo: en el cuello y los hombros, en los codos, en los antebrazos y también en las manos y muñecas. Cada estiramiento debe hacerse **l-e-n-t-a-m-e-n- t-e** y suavemente. Los beneficios bien valen la pena los pocos minutos que toman de su jornada laboral.

TRONCO Y PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

Inclinación lateral

- Pies separados a la anchura de los hombros, con los brazos a los lados.
- Levante una mano por encima de la cabeza y **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** inclínese hacia el lado opuesto.
- Mantenga ambos pies bien apoyados sobre el piso.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita dos veces hacia cada lado.

Flexión hacia atrás

- Pies separados a la anchura de los hombros, con las manos en las caderas.
- Con la vista hacia el frente (sin inclinar la cabeza hacia atrás) **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione el cuerpo hacia atrás.
- Sentirá un poco de tensión, no dolor, en la parte baja de la espalda.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos pero no contenga la

respiración.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

Estiramientos del pecho y los hombros

- Erguido de pie, levante sus brazos con sus codos flexionados de manera que sus antebrazos queden paralelos con el piso y los dedos apuntando hacia arriba.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** junte sus omóplatos y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Regrese a la posición inicial y repita el movimiento tres veces.

TORSO

Estiramiento de antebrazos

- Coloque sus brazos directamente frente a usted con las palmas de las manos de frente hacia abajo.
- Haga puño relajado con las manos.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente flexione sus puños hacia abajo en dirección al piso. Sus nudillos deben apuntar hacia el piso.
- Ahora, **l-e-n-t-a-m-e-n-t-e** y suavemente gire sus puños hacia el lado del dedo meñique de su mano.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos. Deberá sentir un estiramiento desde la parte superior de las muñecas hasta los codos.
- Relájese y sacuda sus manos y brazos.
- Repita este estiramiento tres veces.

Estiramiento con manos abiertas

- Comience con sus manos en posición de puño cerrado.
- **L-e-n-t-a-m-e-n-t-e** abra sus manos y extienda sus dedos.
- Regrese a la posición de puño relajado y repita el ejercicio tres veces.

PIERNAS

Estiramiento del muslo

- Levante el pie y colóquelo sobre una superficie elevada, al menos 10 a 12 pulg. de altura. Un estribo de camión, una caja o dos tarimas de carga apiladas funcionan bien.
- Viendo hacia el frente, **l-e- n-t-a-m-e-n-t-e** flexione el cuerpo a la altura de la cadera manteniendo recta la pierna levantada.
- Pare cuando sienta tensión y mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
- Para aumentar la tensión, tire de los dedos del pie en dirección al rostro.
- Cambie de pierna y repita el estiramiento. Haga dos veces el ejercicio en cada pierna.

Estiramiento de cuádriceps

- Sujetándose para mantener el equilibrio con su mano izquierda, sujete su pie o tobillo derecho con su mano derecha.
- Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos y sienta el estiramiento en el frente de su muslo.
- Repita el procedimiento para el otro lado. Haga el ejercicio dos veces con

cada pierna.