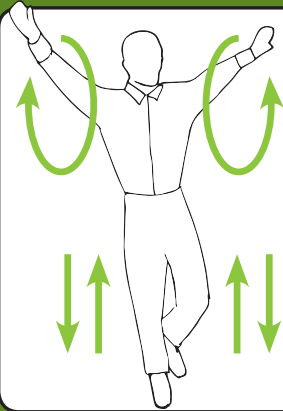


# Fortalecer y Alargar

Mejore la fuerza central corporal y el tono muscular con estos ejercicios activos antes de empezar a trabajar o durante su hora de descanso. También considere usar este momento para hablar de los asuntos de la seguridad.



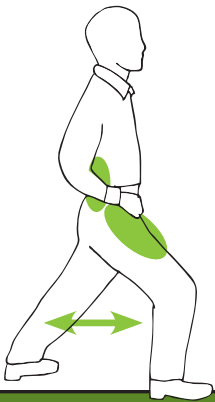
## Girar brazos en círculo mientras marcha

Caliente todo su cuerpo al girar sus brazos en círculo mientras marcha en lugar.  
**Un minuto**

## Cinco, de lado a lado

Póngase de pie con los brazos relajados a los lados. Dé 5 pasos largos a la derecha y después a la izquierda.

**Repita 5 veces**



## Sentadilla alargada

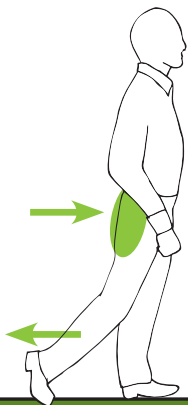
Dé un paso largo hacia adelante para hacer una sentadilla alargada. Mantenga el torso vertical. Sienta el estiro en el ingle y muslo. No deje que la rodilla pase más allá del tobillo. Aguante por 12 segundos.

**Repita 3 veces a cada lado**

## Estirar el pecho

Sostenga la barra (o pretenda) detrás de la nuca con los codos doblados a 90 grados. Mueva la barra despacio lejos de la nuca hasta sentir el estiramiento en la parte anterior de los hombros. Aguante por 12 segundos, luego relájese.

**Repita 5 veces**



## Fortalecer las caderas

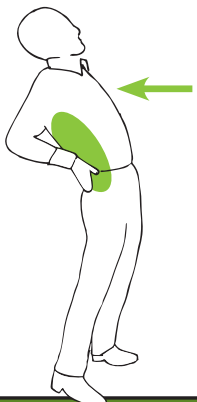
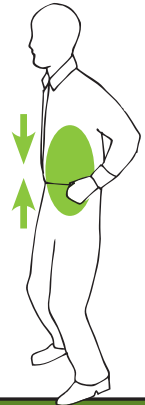
Póngase de pie, extienda una pierna hacia atrás flexionando el músculo de las caderas. Mantenga el torso vertical. Aguante por 12 segundos.

**Repita 3 veces a cada lado**

## Abdominales verticales

Póngase de pie, apriete los músculos abdominales pretendiendo juntar el pecho con la pelvis. Aguante por 12 segundos.

**Repita 5 veces**



## Extender la espalda

Ponga sus manos en la cintura. Dóblese despacio hacia tras, sin doblar las rodillas. No eche su cabeza hacia tras. Aguante por 12 segundos.

**Repita 5 veces**

Si tiene alguna lesión en un músculo, coyuntura, disco o tiene algún dolor, consulte a su médico antes de hacer ejercicios.

¡Haga los ejercicios despacio, **no rebote!**

Fuente: Jennifer Hess, DC, MPH, PhD  
Universidad de Oregon  
Centro Laboral de Educación e Investigación

**saif**  
Work. Life. Oregon.