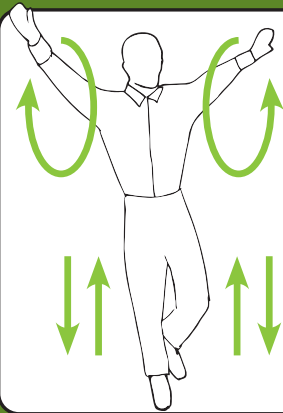


Fortalecer y Alargar

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.



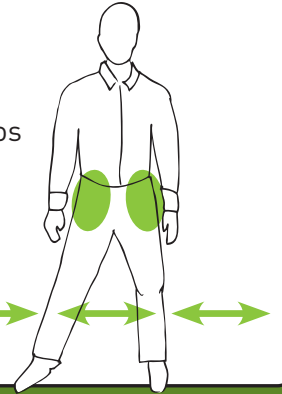
Girar brazos en círculo mientras marcha

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

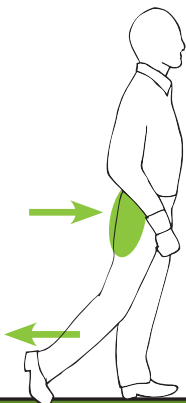
Dé un paso largo hacia adelante para hacer una sentadilla alargada. Mantenga el torso vertical. Sienta el estiro en el ingle y muslo. No deje que la rodilla pase más allá del tobillo. Aguante por 12 segundos.

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

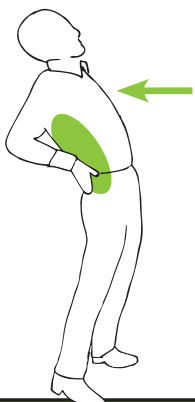
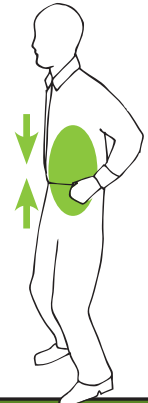
Póngase de pie, extienda una pierna hacia tras flexionando el músculo de las caderas. Mantenga el torso vertical. Aguante por 12 segundos.

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.