

¡Tome un descanso DE ESTIRAMIENTO!



Estar sentado o parado durante mucho tiempo puede entumir los músculos. Tome descansos frecuentes para estirar sus músculos. El estiramiento no debe doler. Muévase lentamente y con cuidado estire cada lado de su cuerpo contando hasta 10 dos veces.

PRECAUCIÓN: Si le da dolor, entumecimiento o cosquilleo, evite ese ejercicio y consulte a un médico.

CUELLO Manténgase dentro de un rango cómodo.



HOMBROS

Mueva los brazos lentamente y manténgalos quietos un momento.



PECHO

Mantenga los dedos pulgares hacia arriba.



MUÑECAS:

Jale muy suavemente sobre los dedos.



ESPALDA

Ponga sus manos a la altura de los bolsillos traseros de su pantalón y empuje las caderas hacia adelante.*

*Puede ser que este estiramiento no le funcione a todas las personas. Si le da dolor, entumecimiento, o cosquilleo en la espalda o las piernas, evite este ejercicio y consulte a un médico.



FLEXIÓN DE CADERAS

Mueva sus hombros hacia atrás y su cadera hacia adelante.

Aviso legal de aclaración: Estos ejercicios no deben tomarse como sustitutos de una visita al médico. Si usted presenta lesiones musculares frecuentemente o algunas otras condiciones médicas deberá mencionarlo a su médico. Estos ejercicios han sido revisados y aprobados por un fisioterapeuta con licencia.

PREVENCIÓN DE TENSION Y LESIÓN MUSCULAR DE LA ESPALDA EN RELACIÓN CON ACTIVIDADES AGRÍCOLAS.



UNIVERSITY OF SASKATCHEWAN
Canadian Centre for Health
and Safety in Agriculture
CCHSA-CCSSMA.USASK.CA



CANADA 150

aghealth.usask.ca

(306) 966-6647