

# ¡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 TENSIÓN 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