

# Programa de ESTIRAMIENTO Y FLEXIÓN

El estiramiento mejora la flexibilidad y la movilidad.

**Estírese con suavidad:** El rebote durante el estiramiento invita a los músculos a responder endureciéndose para protegerse. Comience lentamente y muévase con suavidad. Avance hacia una posición en la que empiece a sentirse firme pero que jamás resulte dolorosa.

**El dolor no es bueno:** Sentir dolor durante el estiramiento es contraproducente. Si le duele, Ud. está trabajando en contra del mecanismo de aflojamiento del cuerpo. Siempre avance gradualmente hacia el estiramiento; hacer otra cosa puede provocar una lesión.

**Permanezca relajado:** A medida que estire, es importante mantener el cuerpo flojo. Puede lograrlo mediante una respiración pareja y consistente.

*Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o si tiene dudas acerca de su capacidad para realizar estiramientos.*

## CALENTAMIENTO:

- 1 minuto de caminata en el lugar.

## CALENTAMIENTO DINÁMICO:

- Repita 10 veces cada uno de los siguientes movimientos.

## Muñecas:

- Mueva las muñecas hacia arriba y hacia abajo y girarlas.

## Hombros:

- Alterne cada brazo levantándolo sobre la cabeza. Las palmas deben enfrentarse.

## Flexión Lateral:

- Estírese hacia arriba y al costado derecho o izquierdo. Alejarse, levante el talón del piso (alternadamente).

## Torsiones de Tronco:

- Al girar, levante el talón y muévase lentamente de un lado al otro.

## Círculos de Brazos:

- Levante los brazos.
- Gire lentamente en pequeños círculos.
- Aumente gradualmente el tamaño del círculo mientras mantiene el control.
- Cambie de dirección.

## Círculos de Tobillos:

- Párese en un pie.
- Levante el otro pie.
- Rote en pequeños círculos el pie levantado.
- Rote en sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.

3X



## ESTIRAMIENTO DE CUELLO

- Párese con los pies abiertos el ancho de hombros.
- Coloque las manos en las caderas.
- Lenta y suavemente inclínese a la izquierda, adelante, derecha y atrás.
- Repita en la dirección contraria.

20 SEG



## ESTIRAMIENTO DE MUÑECA

- Tire la palma suavemente hacia arriba.
- Tire el dorso de la mano hacia abajo.

20 SEG



## ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

- Estire un brazo sobre el pecho.
- Flexione el otro brazo y sostenga sobre el codo.

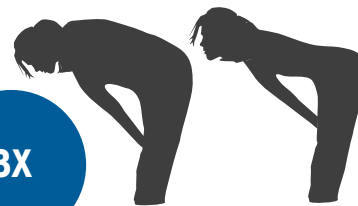
20 SEG



## ESTIRAMIENTO ABDOMINAL

- Entrelace los dedos sobre la cabeza con las palmas hacia arriba.
- Estire tanto como pueda.
- Primero inclínese levemente hacia adelante y luego hacia atrás.

3X



## ESTIRAMIENTO DE ESPALDA

- Párese con los pies abiertos el ancho de hombros.
- Inclínese colocando las manos en las rodillas levemente flexionadas.
- Mire hacia arriba, apuntando el mentón hacia el techo y creando un arco con la espalda.
- Inhale profundamente. Al exhalar, cuente hasta tres; apunte el mentón al pecho y redondee la espalda.

20 SEG



## ESTIRAMIENTO DE TENDONES

- Párese derecho con la planta del pie apenas levantada delante del otro pie.
- Flexione levemente la pierna izquierda y apoye las manos en el muslo izquierdo.
- Extienda la pierna derecha, manteniendo el talón en el suelo. Mire hacia adelante, sostenga y luego cambie de pierna.

20 SEG



## ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

- Párese derecho con los pies levemente separados.
- Extienda el brazo izquierdo o use una pared (o un ayudante) para tener equilibrio.
- Sostenga el talón derecho con la mano derecha y tire hacia la espalda.
- Mantenga el cuerpo alineado con las rodillas juntas.

20 SEG



## ESTIRAMIENTO ASCENDENTE

- Párese con los pies abiertos el ancho de los hombros.
- Estire los brazos arriba de la cabeza tan alto como pueda.
- Separe los dedos.
- Inhale profundamente, mantenga 3 segundos y exhale (repita 3 veces).



All policies are underwritten by a licensed insurer subsidiary. For more information, visit [afgroup.com](http://afgroup.com). © AF Group.

AccidentFund UnitedHeartland CompWest ThirdCoast Underwriters