

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 28 - No 33 PREVENCIÓN DE LASTIMADURA DE LA ESPALDA

No importa que requiera su trabajo que usted haga, algunos de sus músculos se estiran mientras que otros no hacen lo suficiente del trabajo. Unos cuantos minutos de ejercicio para la espalda en el trabajo ayudan a prevenir lesiones. Usted se siente más flexible y más capaz de funcionar en el lugar de trabajo sin estirar un músculo que podría dejarlo fuera de trabajo por un período largo de tiempo.



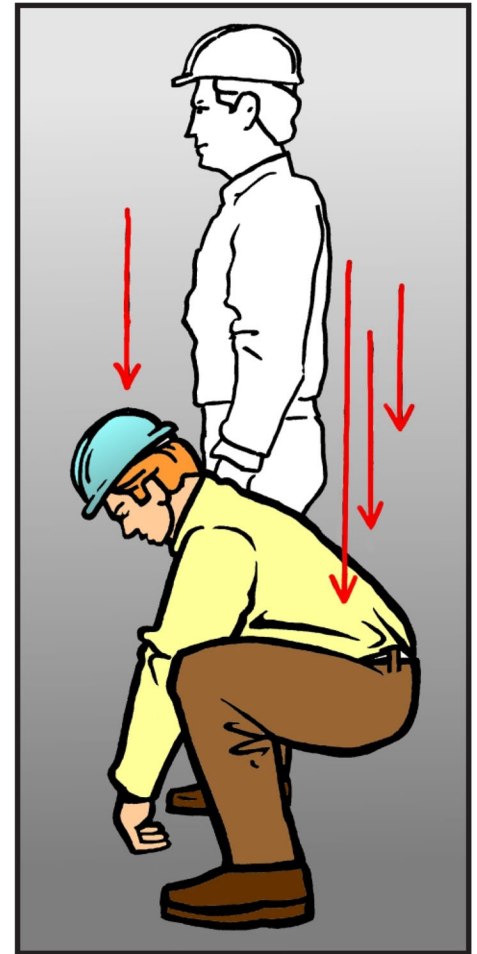
RELAJAR LA ESPALDA

1. Siéntese con los pies separados y el cuello relajado.
2. Encórvese despacio, relajando su cuello. Sienta el estiramiento desde los hombros hasta las caderas.
3. Manténgalo hasta contar 5; repítalo 3 veces.



DOBLAR LA ESPALDA

1. Párese o siéntese, poniendo las palmas de las manos en la parte inferior de su espalda.
2. Inclíne hacia atrás la parte superior de su espalda, sin arquear demasiado su cuello. Siente el estiramiento desde los hombros hasta las caderas.
3. Manténgalo hasta contar 5; repítalo 3 veces.



ENCUCILLARSE

1. Párese con rodillas dobladas, pies separados y los talones planos en el piso.
2. Encucillílese tan bajo como le permitan los músculos de la pierna. Sienta el estiramiento en las caderas.
3. Manténgalo hasta contar 5; repítalo 3 veces.



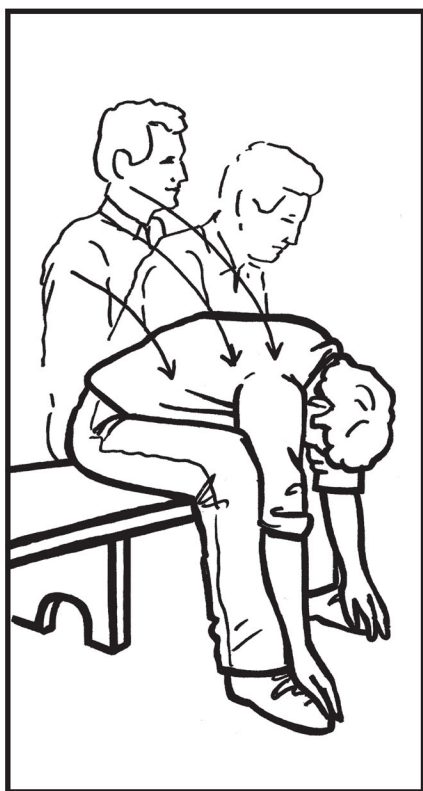
ENTRENAMIENTO SEGURO CON

CAJA de
HERRAMIENTAS

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 28 - No 33 PREVENCIÓN DE LASTIMADURA DE LA ESPALDA

No importa que requiera su trabajo que usted haga, algunos de sus músculos se estiran mientras que otros no hacen lo suficiente del trabajo. Unos cuantos minutos de ejercicio para la espalda en el trabajo ayudan a prevenir lesiones. Usted se siente más flexible y más capaz de funcionar en el lugar de trabajo sin estirar un músculo que podría dejarlo fuera de trabajo por un período largo de tiempo.



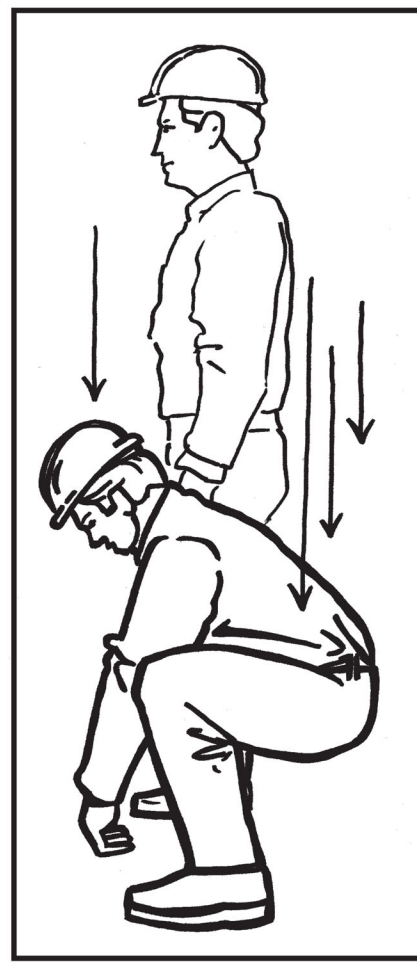
RELAJAR LA ESPALDA

1. Siéntese con los pies separados y el cuello relajado.
2. Encórvese despacio, relajando su cuello. Sienta el estiramiento desde los hombros hasta las caderas.
3. Manténgalo hasta contar 5; repítalo 3 veces.



DOBLAR LA ESPALDA

1. Párese o siéntese, poniendo las palmas de las manos en la parte inferior de su espalda.
2. Inclíne hacia atrás la parte superior de su espalda, sin arquear demasiado su cuello. Sienta el estiramiento desde los hombros hasta las caderas.
3. Manténgalo hasta contar 5; repítalo 3 veces.



ENCUCILLARSE

1. Párese con rodillas dobladas, pies separados y los talones planos en el piso.
2. Encucillílese tan bajo como le permitan los músculos de la pierna. Sienta el estiramiento en las caderas.
3. Manténgalo hasta contar 5; repítalo 3 veces.