

**A**ntes de empezar un programa de estiramiento, consulte a su proveedor de servicios médicos. Si tiene dudas sobre alguno de los siguientes ejercicios de estiramiento o siente alguna molestia al hacerlos, deje de estirarse de inmediato y consulte a su proveedor de servicios médicos antes de continuar.

Muchos componentes de su trabajo son tareas con exigencias físicas, y pueden causar molestias. Si estos ejercicios de estiramiento se hacen consistentemente, pueden compensar las posiciones incómodas (tales como trabajando en posición sentada, inclinado sobre de una mesa de corte, y pellizcando la tela junto), mantener o aumentar la flexibilidad y mejorar la circulación.

Estírese antes y durante la jornada de trabajo. Estírese lenta y suavemente, no salte, y no contenga la respiración. Mantenga cada estiramiento durante 3 a 5 segundos. Y no se olvide de hacer el estiramiento con el lado izquierdo y el lado derecho.

Este folleto fue desarrollado por el Departamento de Servicios de Salud y Seguridad de State Fund, su socio en el control de pérdidas.

Nosotros reconocemos que sus esfuerzos en el control de pérdidas afectan la frecuencia y gravedad de las lesiones y enfermedades en su lugar de trabajo. Nuestra experiencia demuestra que a través de la educación y planificación informada se puede reducir o eliminar las lesiones y enfermedades en el lugar de trabajo. Estamos comprometidos con la convicción de que un lugar de trabajo seguro puede aumentar la productividad del trabajador y disminuir sus costos de compensación de seguro de trabajo.

La seguridad y bienestar de nuestros empleadores asegurados y de sus trabajadores es la preocupación principal de State Fund. Estamos orgullosos de nuestro papel en el desarrollo y mejoramiento de sus programas de control de pérdidas. Sabemos que encontrará esta información de mucha utilidad para educar y alentar a sus empleados a establecer y mantener un ambiente de trabajo seguro.

*Para mas información contacte a su corrector de seguros, a la oficina de regional local de State Fund, o acceda a nuestro sitio web en: [statefundca.com](http://statefundca.com)*



22137 05-2010  
© 2010 State Compensation Insurance Fund  
Todos los Derechos Reservados



# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO



PARA TRABAJADORES DE CONFECCIÓN DE ROPA

## TRONCO Y REGIÓN LUMBAR

### **Estiramiento Lateral**

- Los pies separados a la anchura de los hombros, los brazos a los lados.
- Con una mano, estírese hacia arriba y lentamente inclínese hacia el lado opuesto. Mantenga los dos pies planos sobre el suelo.
- Manténgalo de 3 a 5 segundos.
- Vuelva a la posición inicial y repítalo dos veces de cada lado.



### **Estiramiento de la Espalda**

- Los pies separados a la anchura de los hombros, las manos sobre las caderas.
- Mire hacia adelante (no mueva la cabeza hacia atrás) lenta y suavemente dóblese hacia atrás.
- ¡Cuidado!—Debe sentir tensión pero no dolor en la región lumbar.
- Manténgalo de 3 a 5 segundos y no contenga la respiración.
- Vuelva a la posición inicial y repítalo tres veces.



## PIERNAS

### **Estiramiento de la Parte Posterior de los Muslos**

- Levante el pie sobre una superficie elevada, por lo menos 10" a 12" de altura. Un banquito (escalera de mano), caja maciza, o un cajón boca abajo funcionará.
- Mirando hacia adelante, dóblese lentamente sobre la cadera, manteniendo recta la pierna levantada.
- Deténgase cuando sienta tensión y mantenga la posición 3 a 5 segundos.
- Para aumentar la tensión, tire de los dedos de los pies hacia la cara.
- Cambie de pierna y repita el ejercicio. Hágalo dos veces con cada pierna.



### **Estiramiento de Cuádriceps**

- Manteniendo el equilibrio con la mano izquierda, agarre el pie o tobillo derecho con la mano derecha.
- Manténgalo 3 a 5 segundos y sentirá el estiramiento en la parte delantera del muslo.
- Repítalo del lado opuesto. Hágalo dos veces con cada pierna.



## PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

### **Estiramiento de Pecho y Hombros**

- Estando de pie y recto, levante los brazos con los codos doblados a fin de que las partes superiores de los brazos estén paralelas al suelo, con los dedos apuntando hacia arriba.
- Lentamente, apriete los omóplatos para juntarlos, y mantenga la posición 3 a 5 segundos.
- Vuelva a la posición inicial y repita el ejercicio tres veces.



### **Estiramiento de Antebrazos**

- Estire los brazos rectos frente a usted, con las palmas hacia abajo.
- Forme un puño flojo con las manos.
- Lenta y suavemente, doble los puños hacia abajo en dirección al suelo. Los nudillos deben apuntar hacia el suelo.
- Ahora, gire lenta y suavemente los puños hacia el lado del meñique de su mano.
- Manténgalo 3 a 5 segundos. Debería sentir un estiramiento desde la parte superior de la muñeca hasta el codo.
- Relájese y sacuda las manos y los brazos.
- Repita este ejercicio tres veces.



### **Estiramiento con la Mano Abierta**

- Comience con las manos formando un puño flojo.
- Lentamente, abra las manos y extienda los dedos.
- Vuelva a la posición de puños flojos y repita el ejercicio tres veces.

