

## ¿Para qué elongar?

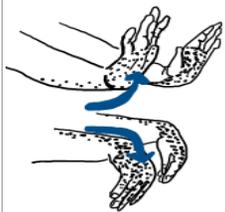
- 1) Para elevar la temperatura corporal.
- 2) Para aliviar el dolor muscular y los calambres.
- 3) Para ayudar a tu metabolismo
- 4) Para oxigenar tus músculos y aumentar el flujo sanguíneo que llega a los tejidos.
- 5) Facilitar la recuperación muscular tras un esfuerzo sostenido y facilitar la relajación muscular.
- 6) Para ayudar a mantener la función muscular todo el día y lubricar tus articulaciones.
- 7) Para mantenerte en tu máximo potencial.

## MUÑECAS Y MANOS

Mantén por 5 segundos y repite 3 veces.



Entrecruza tus dedos dibujando círculos con tus manos moviéndolas de manera circular hacia ambas direcciones por 10 segundos hacia cada lado.



Extiende tus brazos y lleva las manos hacia arriba, mantén la postura por 10 segundos y llévalas hacia abajo, mantén el mismo tiempo.



Empuña los dedos energéticamente, mantén por 5 segundos y suelta. Repite 3 veces la secuencia.

## Recuerda siempre:

- Realizar tus ejercicios antes, durante y después de cada jornada.
- Promover la actividad física en familiares y amigos.

## ¡Contáctanos!

814.867.5288

[AgrAbility@psu.edu](mailto:AgrAbility@psu.edu)

[AgrAbilityPA.org](http://AgrAbilityPA.org)



## Financiamiento del Proyecto

El proyecto AgrAbility para Pensilvanos es financiado por los proyectos especiales de USDA/NIFA 2017-41590-27105 en colaboración con la extensión Penn State. El colegio de ciencias e investigación agrícola y los programas de Penn State son financiados en parte por los condados de Pensilvania, el estado de Pensilvania y USDA.

Penn State es una oportunidad de igualdad, empleador de acciones afirmativas, y se compromete a proporcionar oportunidades de empleo a todos los postulantes calificados sin importar su, color, religión, edad, sexo, orientación sexual, identidad de género, nacionalidad, discapacidad o estatus de veterano protegido.

La central UCP de PA asegura igualdad de oportunidades para todos los individuos sin importar su edad, sexo, raza, color, religión, descendencia, nacionalidad, discapacidad, preferencia sexual, estilo de vida, tendencia política, membresías, limitadas competencias en el inglés y cualquier otra clase de individuos protegidos por la ley estatal y federal de discriminación.

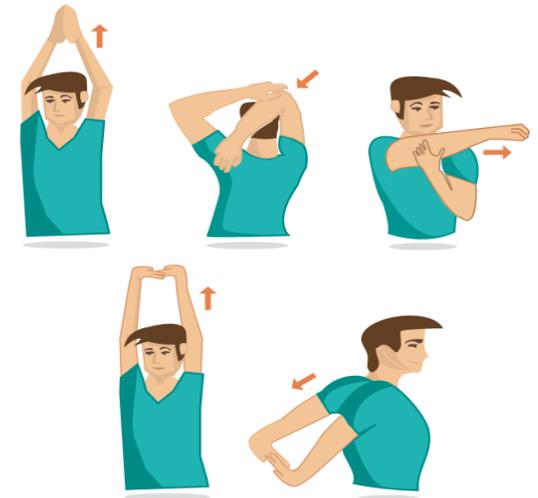
*AgrAbility para pensilvanos es una asociación estatal entre Penn State Extension y Central UCP de PA.*



Esta publicación está disponible en medios alternativos, a petición.



## RUTINA DE ESTIRAMIENTOS PARA LA JORNADA LABORAL



## ¡Empieza tu día cuidando tu salud!

## CUELLO-HOMBROS

- Mantén de 10-15 segundos y repite 2-3 veces por cada lado. (Total: 2 min aprox)

Lleva los hombros hacia arriba, Mantén por 10 segundos. Bajaslos y repite 3 veces.



Manteniendo el cuerpo alineado, gira solo la cabeza hacia un lado. Siente como se elonga el lado contrario. Mantén la postura por 10 segundos y repite 2 veces por lado.



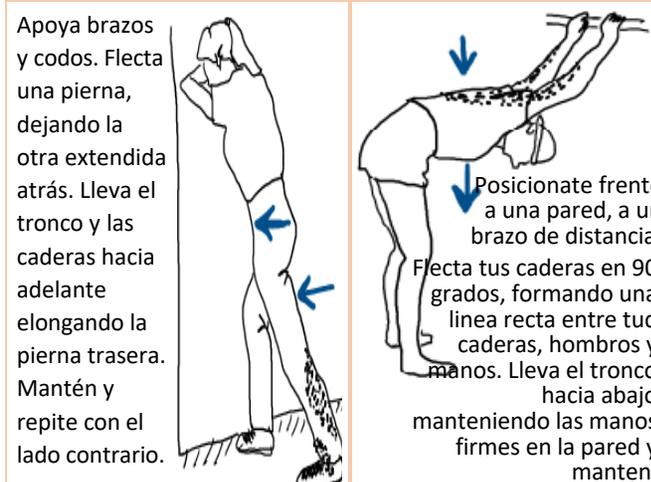
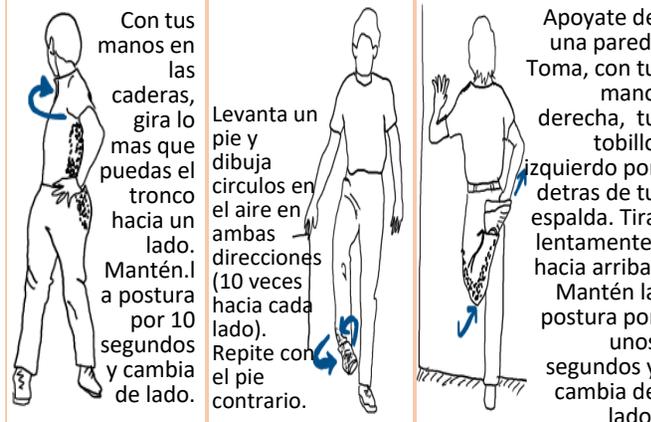
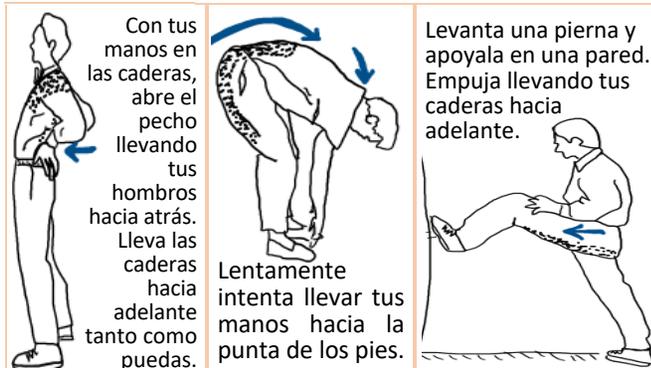
Inclina la cabeza hacia la izquierda. Toma por detras de tu espalda tu muñeca derecha. Tira lentamente hacia el lado donde inclines la cabeza. Siente la elongacion del cuello. Mantén la postura por 10 segundos y cambia de lado.



¡Para ver la rutina de ejercicios en video, escanea este codigo usando tu smartphone!

## ESPALDA-TREN INFERIOR

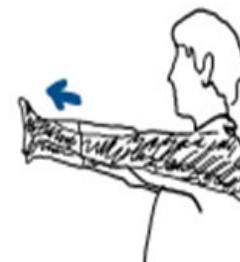
- Mantén 10-15 segundos y repite 2-3 veces por lado.



## ESPALDA-TREN SUPERIOR

- Mantén por 10 segundos cada postura y repite 2-3 veces. (Total: 2 min aprox)

Entrecruza los dedos y extiende los brazos con las palmas hacia afuera. Mantén y repite con el lado contrario.



Entrecruza tus dedos detrás de la espalda con las palmas hacia adentro, siente como se extiende el pecho. Mantén por 10 segundos y repite.



Extiende tus brazos hacia arriba. Entrecruza tus dedos y lleva tus palmas hacia afuera en direccion al cielo. Manténlos hombros abajo. Mantén por unos segundos.



Levanta un brazo y ,por detras de tu cabeza, intenta tocar tu hombro de lado contrario. Con ayuda del otro brazo empuja desde el codo hacia abajo. Mantén y repite.

Entrecruza tus dedos por detrás de tu cabeza. Lleva tus codos hacia atrás, siente como se tensa la espalda. Mantén por 10 segundos y repite.