

# 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. Al estirarse, levante el talón del piso (alternadamente).

### Torsiones de Tronco:

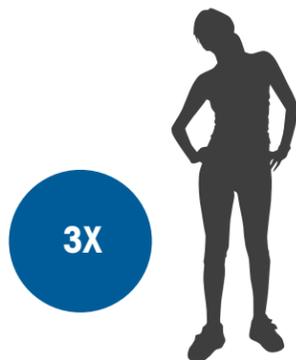
- Al girar, levante el talón y muévase lentamente de un lado al otro.

### 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:

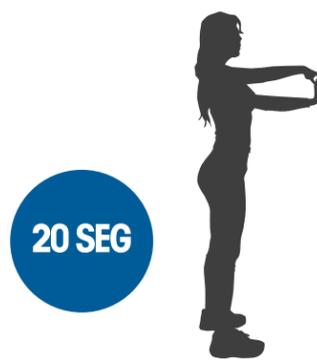
- Párese en un pie.
- Levante el otro pie.
- Rote en pequeños círculos el pie levantado.
- Rote en sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario.



3X

## ESTIRAMIENTO DE CUELLO

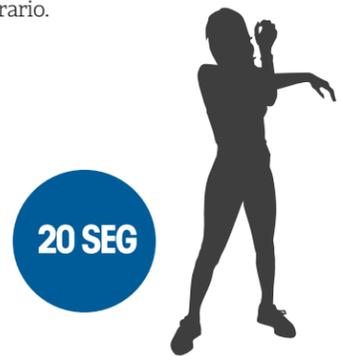
- Párese con los pies abiertos el ancho de hombros.
- Coloque las manos en las caderas.
- Lenta y suavemente inclínese a la izquierda, adelante, derecha y atrás.
- Repita en la dirección contraria.



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).

CompWestInsurance.com  
1-888-CompWest

CompWest

CompWest Insurance Company es miembro de AF Group. Nuestras pólizas están aseguradas por una aseguradora certificada que es subsidiaria de AF Group.

AF Group

Fundado en 1912, AF Group (Lansing, Mich.) y sus subsidiarias son prestadores de primer nivel de soluciones innovadoras de seguros. Calificada "A-" (Excelente) por A.M. Best, AF Group es una compañía controlante reconocida a nivel nacional que lleva a cabo sus negocios a través de las marcas: Accident Fund, United Heartland, CompWest y Third Coast Underwriters.