

Lugar de trabajo: _____ Instructor: _____ Fecha/Hora: _____

Tópico C061: La Importancia de Estiramientos

Introducción: Trabajadores en todas las profesiones generalmente empiezan el día temprano. No es raro estar en el trabajo antes de las 7AM. Asimismo, no es raro conducir durante largos períodos para el trabajo y salir del coche aún más rígido que cuando entró en el. Usted va a la cama con la espalda adolorida, rodillas rígidas y hombros adoloridos, todo por un día de duro trabajo. Todas estas son razones por las que es de suma importancia para estirar los músculos antes de comenzar otro día duro de trabajo!

Sugerencias de Estiramiento Previo al Trabajo: Una persona debe estirarse sólo después del calentamiento, cuando los músculos están calientes y menos probable que se rompan. El método más eficaz de calentamiento es ir poco a poco por los movimientos reales del ejercicio o hacer el trabajo a realizar a un ritmo relajado por 3 a 10 minutos. Una persona entonces debe estirarse después del calentamiento o hacer ejercicio, y cada estiramiento debe ser lo suficientemente cómodo para sostenerse durante un conteo de diez. El estiramiento alarga los músculos y tendones, los músculos y permite los músculos mas largos generar mas fuerza alrededor de las articulaciones, se contraen eficientemente y se desempeñan mejor. Estiramiento debe realizarse por lo menos de cinco a diez minutos antes de trabajar.

Espalda: Lesiones de espalda son algunas de las lesiones más comunes en el lugar de trabajo hoy en día. La espalda se compone de un grupo de músculos más grande y más fuertes en el cuerpo. Es por ello, tradicionalmente la gente "sobret trabaja" su espalda. Se recomienda tomar de 1-2 minutos para estirar la espalda.

- **Dóblese lentamente**, de lado a lado (20-30 segundos).
- **Coloque las manos** en la zona lumbar, doblar el cuello hacia atrás y arquear la espalda (20-30 segundos).
- **Coloque las piernas** juntas y dóblese lentamente hacia abajo y trate de tocarse los dedos del pie (mantener por 20 segundos).
- **Lentamente girar** el torso y la parte superior del cuerpo de lado a lado (20-30 segundos).

Hombros se cansan y duelen y puede ser una lesión persistente que te perseguirá por el resto de tu vida. Se recomienda estirar los hombros al menos durante 1-2 minutos.

Piernas/Rodillas: Piernas y rodillas están bajo una gran cantidad de estrés llevando cargas pesadas, en cuclillas, de constante rodillas, etc. Es recomendable estirar las piernas y rodillas por lo menos 1-2 minutos.

- **Párese en una pierna**, alcance detrás de la espalda y lleve el pie hacia arriba y adelante (20-30 segundos cada pierna).
- **Abra las piernas**, dóblese hacia abajo y trate de tocar el suelo (20-30 segundos).

Hombros: Hombros se cansan y duelen y puede ser una lesión persistente que te perseguirá por el resto de tu vida. Se recomienda estirar los hombros al menos durante 1-2 minutos.

- **Extienda los brazos** y hacer grandes y lentos movimientos circulares con su brazo. Primero hacia adelante y luego hacia atrás (20-30 segundos cada brazo).
- **Agarra el codo opuesto** y tírelo a través de su cuerpo para estirar los músculos de los hombros (20-30 segundos cada brazo).

Nuca: Los músculos del cuello se cansan y duelen, especialmente cuando se trabaja en espacios reducidos o trabaja en una posición que requiere que mire en un ángulo hacia arriba. (Se recomienda estirar el cuello por al menos 1-2 minutos.)

- **Hacer un movimiento lento** circular, girando su cabeza hacia la derecha, luego hacia la izquierda (20-30 segundos en cada dirección).
- **Coloque su mano** a un lado de su cabeza y use los músculos del cuello para empujar contra su mano, luego cambie y empuje desde la otra dirección (20-30 segundos en cada dirección).

Conclusión: Un programa regular de ejercicio ayudará a fortalecer los músculos que ayudan a prevenir las lesiones musculares y dolor. Alternando los ejercicios o tareas de trabajo sobre una base diaria permitirá la recuperación de los músculos, evitar lesiones y promover un mayor nivel físico. Siempre consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

Asistencia de Empleado: (Nombres o firmas de personal presentes en esta reunión)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Estas pautas no sustituyen las leyes locales, estatales o federales y no deben interpretarse como un sustituto para, o de interpretación legal de, cualquier regulación de OSHA.