

Maintenance Department – Spanish pocket cards

Deslizamiento del Cuello

Haga 5 repeticiones



Mantenga la cabeza derecha (mirando hacia adelante) y tire de la barbilla hacia la espalda - no sostengan este movimiento.

Retracción del Cuello

Haga 5 repeticiones



Empezando por el lado derecho, gire la cabeza hacia la izquierda hasta donde pueda, con un movimiento suave. Repita para estirar el lado izquierdo girando la cabeza hacia la derecha. No lo sujetes.

Estiramiento del Brazo

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comenzando con el brazo derecho, cruzar el brazo derecho a través de su pecho mientras lo agarra con la mano izquierda. Trate de mantener el hombro hacia atrás mientras aplica presión con la mano izquierda.

Extensor de Muñeca

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con el brazo derecho hacia fuera en frente del cuerpo con la palma hacia arriba, doble la muñeca hacia abajo para señalar los dedos hacia el suelo, aplique una suave presión a la palma con la mano izquierda.

Axilar

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con la cabeza / cuello relajado, gire la cabeza a la derecha, media vuelta. Llevar la barbilla hacia el pecho en línea con la axila, usar el mismo brazo para aplicar una ligera presión hacia abajo. Repita al lado opuesto. Si necesita un estiramiento mayor, coloque el brazo opuesto detrás de la espalda.

Dame Cinco

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Encuentra una puerta abierta o poste para colocar los brazos en contra. Un brazo a la vez está bien. Coloque el brazo en una posición alta de dame cinco. De un paso adelante mientras deja el brazo contra la puerta o poste.

Rascador de Espalda

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comenzando con el brazo derecho, levante el brazo derecho por detrás de su cabeza como si se rascara la espalda. Con la mano izquierda aplique una ligera cantidad de presión.

Flexor de Muñeca, 1

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con el brazo derecho hacia fuera en frente del cuerpo con la palma hacia abajo, doble la muñeca hasta que los dedos apunten hacia el techo. Aplique una suave presión a la palma de la mano con la mano izquierda. Cambiar y repetir con la mano izquierda.

Maintenance Department – Spanish pocket cards

Flexor de Muñeca- 2 & 3

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Si necesita un estiramiento mayor realice la progresión con la palma hacia arriba, codo derecho con presión a la palma de la mano o agarrando el pulgar con una ligera presión.

Curva hacia atras

Haga 5 repeticiones



Coloque las manos en las caderas, ligeramente inclíñese hacia atrás mientras mantiene las rodillas rectas. Vuelva a la posición inicial. NO sostenga.

Estiramiento de la Tibia

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con la pierna derecha, coloque el talón en el suelo con los dedos hacia arriba, poco a poco mueva las caderas con la espalda recta tratando de poner el estómago en el muslo. El estiramiento se sentirá en la parte posterior de la pierna.

Muñeca

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con el brazo derecho hacia fuera delante del cuerpo con el pulgar metido en la palma. Haga un puño con el pulgar dentro de los dedos cerrados, incline la muñeca hacia abajo hacia el suelo simulando el vertido de una jarra de leche. Cambiar a la izquierda y repetir, o realizar juntos.

Estiramiento de la rodilla

Mantenga por 20-30 segundos, haga 3 repeticiones.



Comience con los pies juntos o alineados con los hombros, agarrese de a una silla, escritorio o pared cercana, comenzando con la pierna derecha, lleve el pie hacia atrás y agarre el tobillo con la misma mano. Tire hacia arriba tratando de llevar el talón al trasero.