

# Estiramientos de Micro-Ruptura

Independientemente de estar de pie o sentado para hacer un trabajo, los descansos cortos son una parte importante de los ciclos de trabajo y descanso para ayudar a romper el trabajo de repetición alta o posturas estáticas. Tómese el tiempo para hacer una pausa a través de los trabajos para utilizar un estiramiento como un breve descanso para su cuerpo. Para una posición de trabajo estática incómoda, elija un tramo que es el opuesto de la posición en la que estaba trabajando. Para el trabajo de alta repetición, elija un estiramiento que estira los músculos que trabajan. **Mantenga durante 20-30 segundos, realice 3 repeticiones.**



## Deslizamiento del cuello-

Mantenga la cabeza derecha (mirando hacia adelante) y tire de la barbillia hacia la espalda.

**NO LO SUJETES; 5 repetitions.**



## Axilar -

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 -

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.



## Estiramiento del Brazo-

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.



## Rascador de Espalda -

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.



## Extensor de Muñeca Estiramiento -

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.



## Curva hacia atras-

Coloque las manos en las caderas, ligeramente inclínesse hacia atrás mientras mantiene las rodillas rectas. Vuelva a la posición inicial.



**NO LO SUJETES; 5 repetitions.**

## Retracción del Cuello-

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; 5 repetitions.**

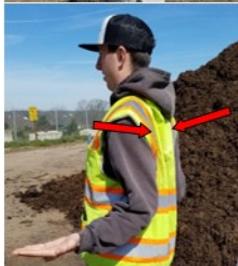


**ATI**  
WORKSITE SOLUTIONS



### No Hay Dinero

Comience con los codos doblados y a los lados con las palmas hacia arriba. Gire ligeramente las palmas hacia afuera hacia un lado mientras aprieta los omóplatos juntos y hacia abajo.



### Estiramiento de la cadera-

Encuentre una pared sólida, estable. Comenzando con el lado derecho del cuerpo junto a la pared, coloque el brazo derecho en la pared y cruce la pierna derecha detrás de la izquierda. Manteniendo el pie derecho plantado en el suelo, incline las caderas hacia la pared en un movimiento suave.

**NO LO SUJETES; 5 repetitions.**



### Estiramiento Flexor de Muñeca, 3 maneras-

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



### Inclinacion de Cuello-

Comience con la cabeza / cuello relajado, doblar la cabeza hacia la izquierda tratando de poner la oreja en el hombro. 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.



### Estiramiento de la rodilla-

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.



### Estiramiento de la Tibia-

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.



### Abridor de Cadera-

Manténgase de pie y sostenga una superficie estable, o siéntese en una silla. Comience con la pierna derecha, cruce la pierna derecha por la izquierda para poner el tobillo derecho a la rodilla izquierda. Mantenga la espalda recta mientras presiona ligeramente la rodilla derecha. Para un estiramiento mayor mientras está de pie, trate de comenzar a doblar la rodilla izquierda.



### Muñeca-

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.



### Pierna-

Encontrar un lugar adecuado para el apoyo, comenzar con la pierna derecha, tirando hacia atrás, mantener el talón de la pierna trasera en el suelo, y mantener la rodilla recta. Inclínese hacia delante para sentir un estiramiento en la parte inferior de la pierna.