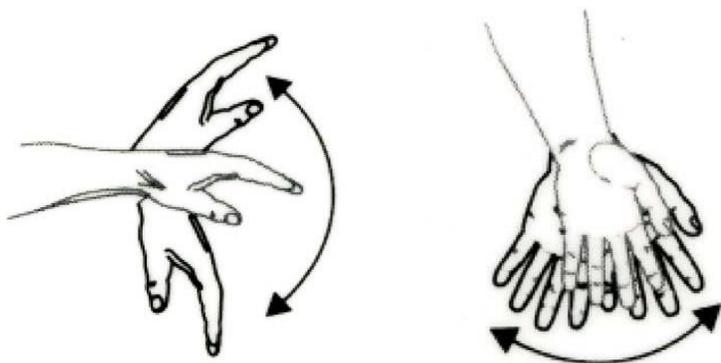


WRIST & FOREARM STRETCH

Estiramiento de la Muñeca y del Antebrazo

If you flex, extend or bend your wrist repeatedly or for long periods of time

Si flexionas, extiendes, o doblas la muñeca por largos períodos de tiempo o repetidamente



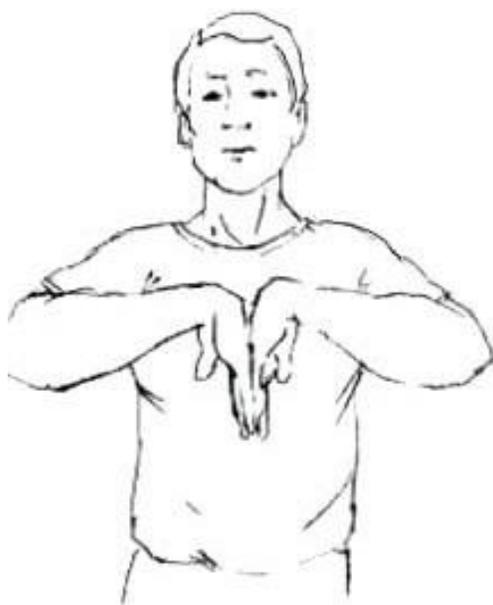
Then do these stretches:

Entonces haz estos estiramientos

✓ Gently press palms together, stopping when stretch is achieved
Ligeramente presiona las palmas de las manos una contra otra, déjete cuando se relaje el músculo.



✓ Hold the stretch for 20 – 30 seconds
Mantén el estiramiento de 20 a 30 segundos



✓ Gently push hands together until a stretch is achieved

Ligeramente presiona los nudillos de las manos unos contra otros hasta que logres el punto de estiramiento

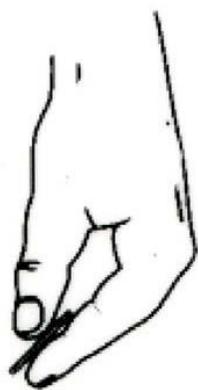
✓ Hold the stretch for 20 – 30 seconds
Mantén el estiramiento de 20 a 30 segundos

ELBOW STRETCH

Estiramiento del Codo

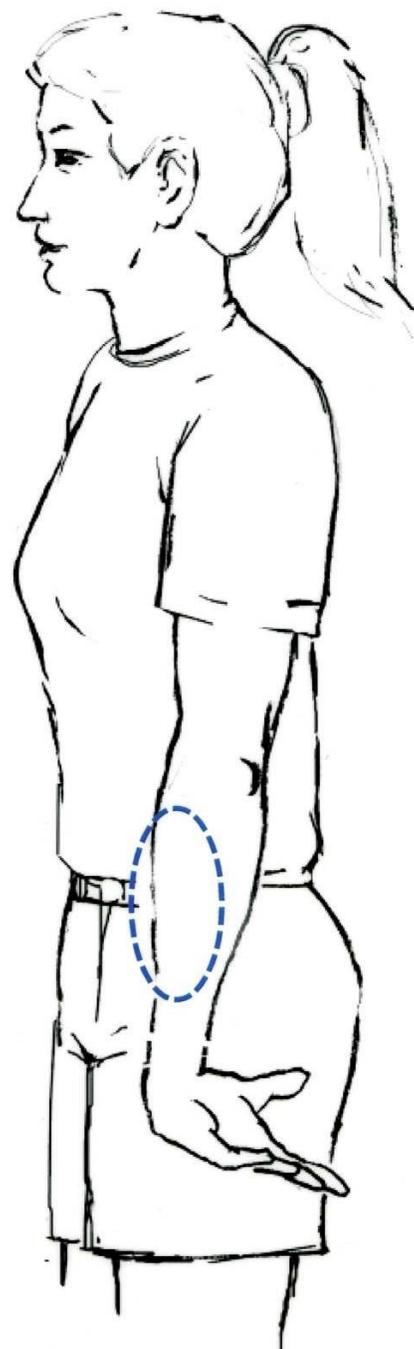
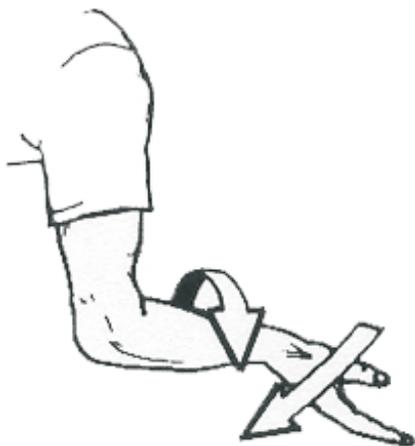
If you use narrow or pinch grips for long periods of time

Si utilizas mordazas que son estrechas o de pellizco por largos períodos de tiempo



Or roll your forearm repeatedly

O volteas el antebrazo repetidamente



Then do these stretches:

Entonces haz estos estiramientos

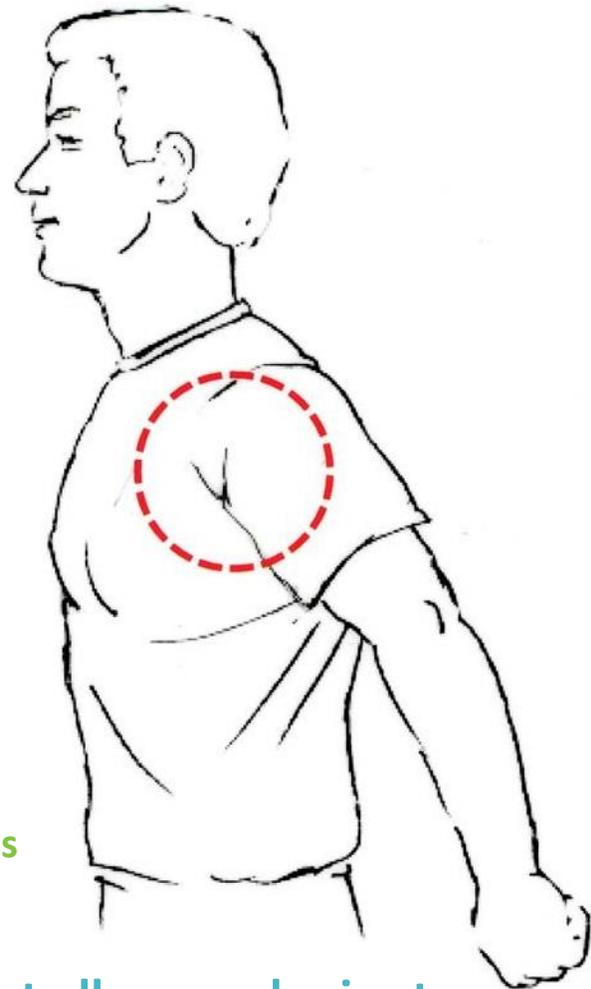
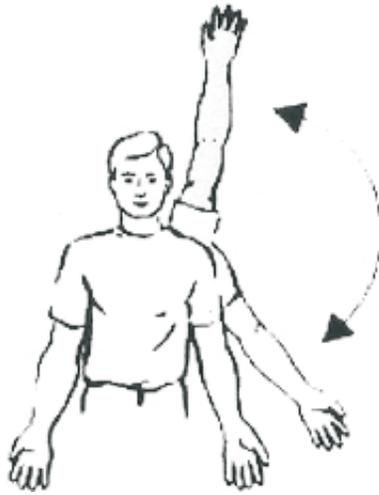
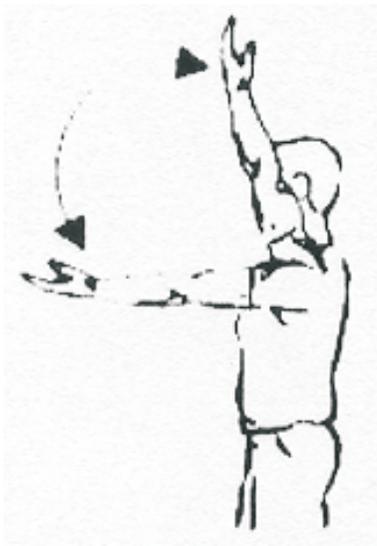
- ✓ **Keep your arm straight and flex your wrist back**
Mantén el brazo derecho y flexiona la muñeca hacia atrás
- ✓ **Gently rotate your forearm to the inside until your hand points away from your body**
Ligeramente gira el antebrazo desde adentro hasta que las manos apunten hacia afuera del cuerpo
- ✓ **Hold for 20 – 30 seconds**
Mantén el estiramiento de 20 a 30 segundos

CHEST & SHOULDERS STRETCH

Estiramiento del Pecho y Hombros

If you raise your arm to the side or to the front repeatedly or for long periods of time

Si levantas el brazo hacia un lado o de frente por largos períodos de tiempo o repetidamente



Then do these stretches:

Entonces haz estos estiramientos

- ✓ **Gently push arms back**
Ligeramente empuja los brazos hacia atrás
- ✓ **Hold the stretch for 20 – 30 seconds**
Mantén el estiramiento de 20 a 30 segundos



- ✓ **Bend arm at elbow and raise to shoulder height**
Dobla el brazo hacia el codo, y levántalo a la altura del hombro

- ✓ **Place palm against wall or flat surface**
Coloca la palma de la mano en contra de la pared o de una superficie plana.

- ✓ **Gently lean forward**
Ligeramente apoyala hacia Adelante

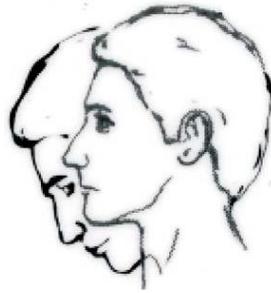
- ✓ **Hold stretch for 20 – 30 seconds**
Mantén el estiramiento de 20 a 30 segundos

NECK & SHOULDER STRETCH

Estiramiento del Cuello y Hombro

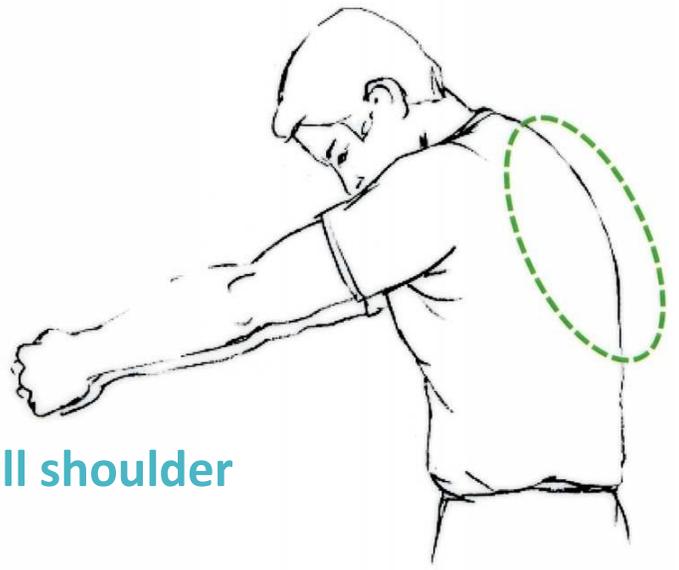
If you stand for long periods of time or bend your neck repeatedly

Si estas parado por largos períodos de tiempo o inclinas el cuello repetidamente.



Then do these stretches:

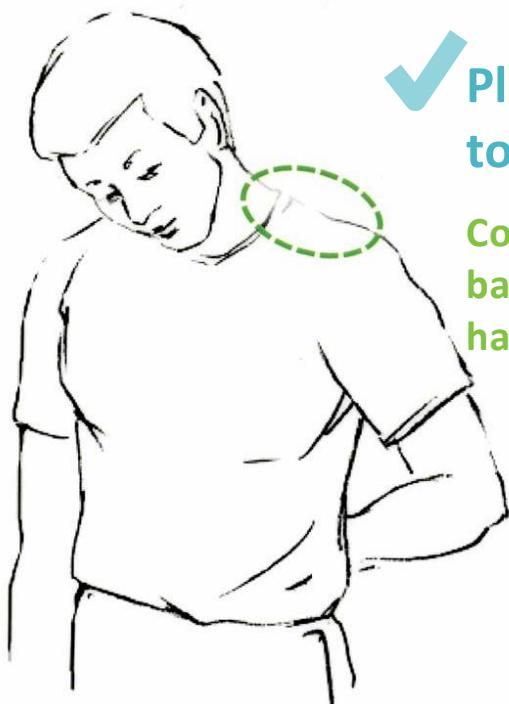
Entonces has estos estiramientos



- ✓ Gently push arms forward and pull shoulder blades apart to achieve stretch

Ligeramente empuja los brazos hacia adelante y separa los omóplatos hacia afuera para lograr el estiramiento.

- ✓ Hold the stretch for 20 – 30 seconds
Mantén el estiramiento de 20 a 30 segundos



- ✓ Place one arm behind back, tilt chin toward chest, tilt head to opposite side

Coloca un brazo detrás de la espalda, inclina la barbilla hacia el pecho, inclina la cabeza hacia el lado opuesto

- ✓ Hold the stretch for 20 – 30 seconds
Mantén el estiramiento de 20 a 30 segundos

LOWER BACK STRETCH

Estiramiento de la Parte Baja de la Espalda

If you stand for long periods of time

Si estas parado por largos períodos de tiempo



Or twist repeatedly

o giras repetidamente



Then do these stretches:

Entonces has estos estiramientos

- ✓ Sit down and lean forward, supporting your upper body with your hands
Siéntate e inclínate hacia adelante, apoyando con las manos la parte superior de tu cuerpo.
- ✓ Hold stretch for 20 – 30 seconds
Mantén el estiramiento de 20 a 30 segundos

LOWER BACK EXTENSION

Extensión de la Parte Baja de la Espalda

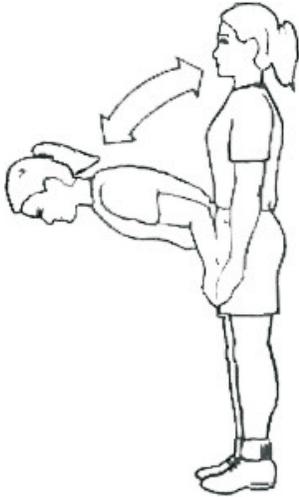
If you sit for long periods of time

Si estas sentado por largos períodos de tiempo



Or bend repeatedly

O inclinado repetidamente



Then do these stretches:

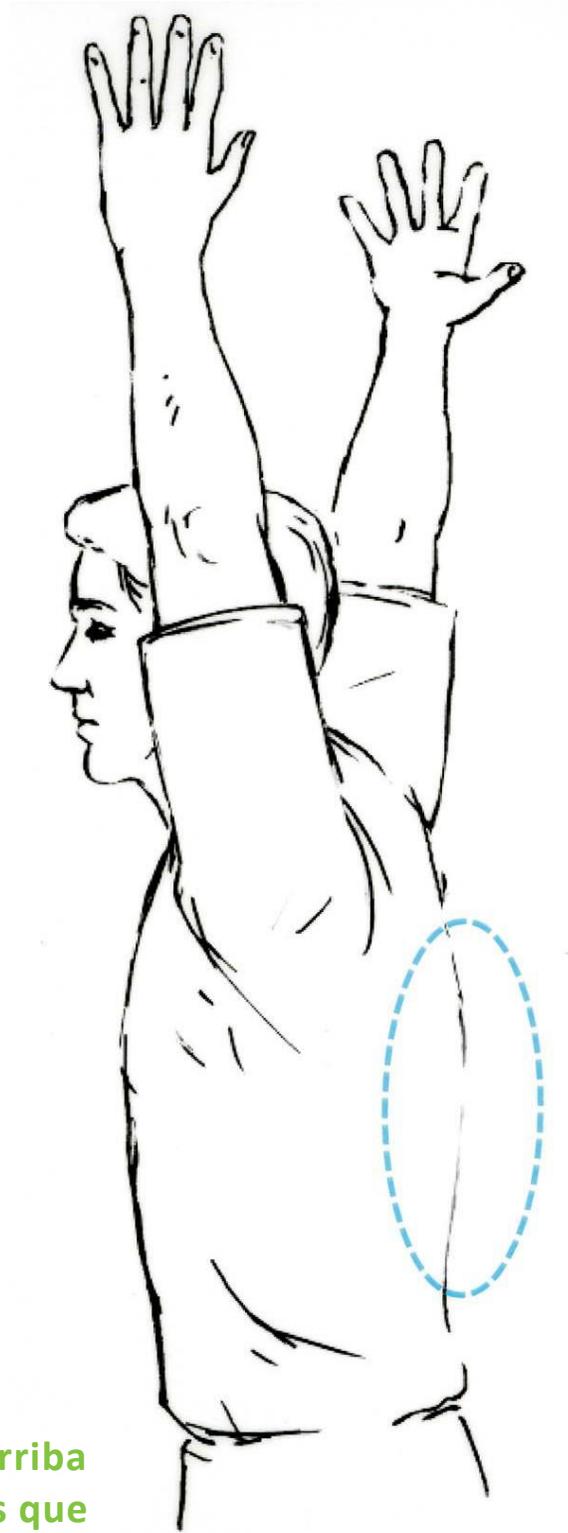
Entonces has estos estiramientos

- ✓ Stand straight and extend arms straight above head; reach up and hold for 20 – 30 seconds

Párate derecho y levanta los brazos hacia arriba de la cabeza; extendiendo los brazos lo mas que puedas y mantén esta posición de 20 a 30 segundos.

- ✓ Repeat 10 times per hour or whenever possible

Repite cada hora, 10 veces este ejercicio o cuando te sea posible



SAFE LIFTING

Técnica Correcta para Levantar Objetos Pesados

- ✓ **Position your body close to the load or tool**
Acércate al objeto que vas a levantar
- ✓ **Keep your head and shoulders up and your feet shoulder-width apart**
Mantén la cabeza y los hombros derechos y hacia arriba, y tus pies separados el uno del otro
- ✓ **Bend at your hips, allowing your buttocks to move backwards**
Inclina la cadera permitiendo que los glúteos se muevan hacia atrás
- ✓ **Draw your belly button toward your spine and hold**
Presiona el ombligo hacia la espina dorsal y mantén esta posición
- ✓ **Keep your heels on the floor throughout the lift**
Mantén los talones en el piso mientras estas cargando
- ✓ **Keep your shoulders over your knees and your knees over your toes**
Mantén los hombros alineados con las rodillas y las rodillas alineadas con los dedos de los pies

