Stretching Pros and Cons Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

CHARLA SOBRE SEGURIDAD DE LOS ESTIRAMIENTOS – PROS Y CONTRAS

Las distensiones, los esguinces y los desgarros son los tipos de lesiones laborales más comunes cada año.

CUÁL ES EL PELIGRO

Muchas personas se lesionan con esguinces y distensiones mientras hacen ejercicio, trabajan en un proyecto o participan en un pasatiempo.

COMO PROTEGERSE

LOS BENEFICIOS DE LOS ESTIRAMIENTOS EN EL TRABAJO

Reduzca la fatiga. Los estiramientos en el trabajo pueden reducir la fatiga al aumentar el suministro de sangre y nutrientes a los músculos.

Puede prevenir las lesiones por distensión muscular. Estirar es despertar a sus músculos para que sepan que van a realizar un trabajo. El estiramiento calienta los músculos al trabajarlos suavemente, al igual que un atleta. Los atletas siempre se estiran antes de los entrenamientos y los partidos para calentar los músculos. ¿Por qué lo hacen? Para rendir mejor.

Mejore la postura. Los estiramientos pueden mejorar la postura al permitir que los tejidos musculares se realineen, reduciendo así el esfuerzo para lograr y mantener una buena postura. A menudo estos músculos se han adaptado mal a los efectos de la gravedad y a los malos hábitos posturales.

Aumenta la coordinación muscular y el equilibrio. Los estiramientos también ayudan a que los grupos musculares opuestos trabajen de forma más coordinada.

ESTIRAR LOS BRAZOS

Estiramientos de tríceps

- Levante el brazo y dóblelo de forma que la mano se dirija hacia el lado

contrario.
- Utilice la otra mano y tire del codo hacia la cabeza.
- Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos.
- Repita la operación en el otro lado.

Estiramiento de la cabeza, o estiramiento del latissimus

1. Extienda cada brazo por encima de la cabeza.
2. Extienda el brazo hacia el lado opuesto.
3. Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos.
4. Repita la operación en el otro lado.

Estiramiento de la parte superior del cuerpo y de los brazos

1. Junte las manos por encima de la cabeza con las palmas hacia fuera.
2. Empuje los brazos hacia arriba, estirando hacia arriba.
3. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.

Estiramiento de los hombros o pectorales

1. Junte las manos detrás de la espalda.
2. Empuje el pecho hacia fuera y levante la barbilla.
3. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.

ESTIRAMIENTO DEL TORSO, O ROTACIÓN DEL TRONCO

1. Mantenga los pies firmes en el suelo, mirando hacia delante.
2. Gire la parte superior del cuerpo en dirección al brazo que está apoyado en el respaldo de la silla.
3. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.
4. Repita en el otro lado.

ESTIRAR LAS PIERNAS Y LAS RODILLAS

Estiramiento de flexión de cadera y rodilla

1. Abrace una rodilla a la vez, tirando de ella hacia el pecho.
2. Mantenga la postura de 10 a 30 segundos.
3. Alternar.

Estiramiento de los isquiotibiales

1. Permaneciendo sentado, extienda una pierna hacia afuera.
2. Alcance los dedos de los pies.
3. Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos.
4. Repita en el otro lado.

ESTIRAMIENTOS DE CABEZA Y HOMBROS

Encogimiento de hombros

1. Levantar los dos hombros a la vez hacia las orejas.
2. Déjelos caer y repita 10 veces en cada dirección.

Estiramientos de cuello

1. Relájese e incline la cabeza hacia delante.
2. Gire lentamente hacia un lado y mantenga durante 10 segundos.
3. Repita en el otro lado.

4. Relájese de nuevo y levante la barbilla hasta la posición inicial.
5. Haga esto tres veces para cada dirección.

CONCLUSIÓN

Si decide estirar, hágalo con seguridad. No es aconsejable estirar un músculo frío. Caliente con una actividad aeróbica antes de empezar los ejercicios de estiramiento. No debe sentir dolor cuando se estira. Si siente dolor, probablemente significa que está forzando demasiado su cuerpo.